Sitwayènte Antrepriz & Zafè Antrepriz
Novanm 2008

IBM

Jan pou ede timoun ki sove anba dezas
Yon gid pratik pou moun k ap bay swen



Kevin Becker, Psy.D.

Guy Sapirstein, Ph.D.

Jeffrey Weir, MA, LCMHC

Lè yon dezas frape, moun vle ede. IBM pa diferan. Kòm yon bon antrepriz sitwayen, nou dwe prè pou nou pran devan ak pi bon zouti nou genyen – teknoloji, konpetans, ak moun nou yo.

Anpil fwa travayè sekou aprè yon dezas travay youn a youn, ak yon ti kras resous epi kont obstak ki enkwayab. Gid sa a te fèt aprè tsounami nan pati Sid Lazi a, kote yon ekip ekspè IBM patwone te travay pou fòme granmoun - manm kominote a, pwofesè, travayè nan dezas - pou ede timoun debat kont chanjman terib ki pase nan vi yo. Depi lè sa a nou distribye li gratis nan pati sid Etazini, Pewou, ak Lachin. Yon gid pou akonpanye li - Sipò psikolojik pou moun ki sove anba dezas - disponib pou travayè sekou ak lòt moun ki ap soutni granmoun ki boulvèse ak yon evenman dezas. Tou de montre dezi nou pou bay inovasyon ki enpòtan pou monn nan.

Nou swete pa janm genyen yon lòt dezas. Paske nou konnen genyen posiblite a, nou ap travay pou ede sa ki afekte yo ak reponn, pou yo ka genyen sa yo bezwen pou yo sòti anba li.

Stanley S. Litow

Stanley S. Litow
Vis Prezidan, Sitwayènete Antrepriz & Zafè Antrepriz
Prezidan, Fondasyon Entènasyonal IBM

IBM te pwodwi gid sa a an koperasyon avèk:

- Organizational Resilience International
  ORI, yon antrepriz konsiltatsyon pou kriz ki espesyalize nan enpak kriz ak dezas, te travay ak IBM pou soulaje soufrans psikolojik ki vini tou swit ak sa ki dire lontan ke kèk nan dezas natirèl ki pi sevè nan monn nan pote.
  www.oriconsulting.com

- Entisti pou Chòk ak Kriz
  Continuing Education Program Inc.
  Depatman Psikyatri
  Sant Medikal Beth Israel Deacones
  yon gwo lopital ansèyman nan Harvard Medical School

Sa ki anndan

Entwodiksyon

Gid sa a fèt pou anpil diferan moun ki pwofesyonèl, para-pwofesyonèl, ak volontè ki angaje pou bay timoun soutyen psikososyal aprè yon gwo dezas. Nou swete ke li pral yon zouti itil pou re-etabli yon sans sekirite ak previzibilite nan vi timoun sa yo ke trajedi sa a te afekte. Li te ekri yon fason ke li kapab itilize pou adrese a dezas natirèl ak dezas lèzòm kreye. Pandan ke li baze sou lasyans ki byen etabli sou enpak dezas sou timoun, li evite yon langaj syantifik ki kapab twouble moun epi moun ki pa genyen okenn eksperyans pwofesyonèl nan psikoloji ak devlopman timoun kapab konprann li. Gid sa a genyen fòmasyon fondamantal pou ede moun ki bay swen konprann kijan dezas afekte panse, santiman, ak konpòtman timoun. An plis li genyen plizyè zouti ki kapab itilize pou soutni timoun yo sou plas tou swit. Nou kapab itilize aktivite sa yo pou adapte a sitiyasyon ki genyen an san gade sou diferans kiltirèl ak ekonomik. Bagay nou dekri ak aktivite yo ki nan dokiman sa a kapab ede ak timoun nenpòt laj diferan kote. Nou swete ke moun kap li gid sa a pral itilize li pou konplete ak lòt strateji ak efò ki deja egziste pou ede timoun retabli de evenman ki fè anpil dega.

Wòl moun ki ap bay swen yo

Li enpòtan pou moun ki bay swen yo rekonèt ke yo deja genyen kèk nan resous natirèl ak fonksyon enstitisyonèl yo ki kapab ede yo ede jèn moun ki sove yo.

San gade sou kilti, timoun genyen yon plas spesyal nan tout sosyete. Jiskaske yo vin genyen yon laj ak rive nan yon etap devlopman, ki diferan de kilti a kilti, diferan granmoun la pou voye je sou yo ak pran swen yo. Nòmalman se paran, pwofesè, pè, pastè, ak fanmi ki pran swen timoun. Sepandan, aprè on dezas, woutin ak wòl nòmal yo vin deranje epi reponsablite pou pran swen timoun vin yon misyon ki pi laj pou sosyete a. Lekòl, legliz, oubyen tanp yo kapab te kraze oubyen pa disponib, epi abitid ak woutin bagay sa yo pote yo vin pèdi a koz de sa.

Konsa, anpil fwa Doktè , travayè sosyal, ofisyèl militè ak tout kalite volontè angaje nan swen timoun aprè yon dezas. Dèfwa genyen yon rezilta de kontak dirèk yo ak timoun, pandan genyen lòt fwa ke li kapab yon rezilta endirèk de responsablite pwofesonyèl yo, tankou ranje kan pou moun ki oblije kite kay yo oubyen mete moun pou travay nan etablisman medikal Pou rezon sa a, moun ki angaje pou bay nenpòt kalite soutyen psikososyal bay timoun aprè yon dezas bezwen konprann kijan dezas afekte panse, santiman ak konpòtman timoun.

Natirèlman, repons timoun a dezas diferan selon laj yo, donk fason moun k ap bay swen yo ede dwe adapte korèkteman pou rasire ke li apwopriye pou laj li. Lè yo ede re-etabli woutin, sekirite ak previzibilite, moun kap bay swen yo ale lwen pou rann vi timoun sa a ki te deranje a nòmal.

Li enpòtan pou moun kap bay swen yo rekonèt ke yo deja genyen kèk nan resous *natirèl ak fonskyon enstitisyonèl yo ki kapab ede yo ede jèn moun ki sove yo. Li genyen* menm enpòtans la tou pou rekonèt ke moun kap bay swen yo menm kapab santi enpak negatif

ak genyen potansyèl pou montre siy chòk emosyonèl ak psikolojik. Sa ki lakòz sa a se yon melanj sa yo pèdi pèsonèlman a koz de yon dezas, ak tande yo toujou ap tande istwa difisil timoun yo ap ede yo. Lè chòk lòt moun vin afekte moun kap bay swen yo emosyonèlman, yo rele enpak sa a "fatig konpasyon" (Yo rele li "chòk endirèk" tou). Sa se yon kondisyon kote moun ki ap bay swen an montre sentòm ki sanble ak moun yo ap pran swen an. Se sak fè, li trè enpòtan ke, menm avan yo kòmanse ede timoun ki twomatize yo, moun ki ap bay swen yo kreye plan, strikti ak strateji ki konkrè pou adrese fatig konpasyon yo antisipe. Kèk strategi kapab genyen ladan yo:

- Patisipe ak anpil efò nan aktivite regilye pou pran swen tèt ou. Li enpòtan pou ou viv yon mòd vi ki bon pou sante ou lè ou ap travay ak moun ki sove anba yon dezas ki twomatize. Repoze ou byen, manje sa ki bon pou ou, epi fè ase egzèsis. Li enpòtan tou pou ou planifye tan repo regilyèman ak patisipe nan

aktivite w ap ka amize ou tankou ti mache pou ou detann ou, pase tan ak fanmi ak zanmi, oubyen konsantre sou yon pas tan ki retabli enèji ki pozitif.

- *Youn depann sou lòt pou adrese pwoblèm ak fatig konpasyon.* Moun kap bay swen yo bezwen travay tankou yon ekip. Li enpòtan ke yo santi yo konfòtab pou eksprime bezwen yo pou èd, ak pou yo rasire ke youn ap soutni lòt. Moun kap bay swen yo kapab planifye rankont regilyèman pou adrese pwòp pwoblèm yo ak fatig konpasyon epi, kote li posib, chèche èd yon konseye pwofesyonèl ki kapab ede yo adrese pwoblèm sa yo. Moun kap bay swen yo bezwen santi tou ke yon lòt moun kapab pran swen yo.
- *Chèche soutyen enstitisyonèl pou ankouraje byenèt ak efikasite moun kap bay swen yo.* Epi tou, administratè yo bezwen rekonèt byen reyalite fatig konpasyon pami moun kap bay timoun ki sove yo swen. Li enpòtan pou ou kreye oubyen itilize strikti ki deja egziste nan òganizasyon yo ki kapab ofri soutyen yo bay moun kap bay swen yo konkrètman, tankou: planifye seminè pou agrandi konesans ak konpetans moun kap bay swen yo sou jan pou jere chòk timoun fè akoz de dezas; rekonèt bezwen pou yon rankont gwoup soutyen pami moun kap bay swen yo; ak kreye patenarya ki klè ak aksesib ak lòt pwofesyonèl ak òganizasyon pwofesyonèl, pou resevwa soutyen adisyonèl ke moun kap bay swen yo bezwen.

Lè moun kap bay swen yo rekonèt pwoblèm fatig konpasyon yo ak prepare konkrètman pou yo, yo kapab reponn pi byen a bezwen timoun yo. Si moun kap bay swen yo resevwa ankourajman ak fòs depi o kòmansman pou jere pwòp pwoblèm yo, yo vini natirèlman - nan zye enpresyonab jèn timoun ki sove yo - gwo reprezantan ak modèl lespwa.

Prensip pou soutni timoun ki twomatize

Pandan moman strès, sèvo a degaje pwodwi chimik ki kapab ede ou pou pwoteje tèt ou, men aprè yon nonm de tan kapab lakòz yon move reyaksyon nan kò a.

Lè ou ap konsidere kijan pou ou soutni timoun ki te soufri yon trajedi pi byen, genyen kèk prensip ki senp men vrèman fò pou ou sonje. Seksyon sa a pral revize de prensip prensipal yo ke ou dwe itilize kòm gid lè ou ap travay ak timoun ki twomatize. Dabò, seksyon sa a revize kijan "modèl biyo-psiko-sosyal" la kapab ede ou konsevwa kijan yon evenman twomatizan kapab afekte timoun. Dezyèman, seksyon sa a bay yon esplikasyon byen detaye sou enpòtans sekirite, previzibilite, ak kontwòl nan konsepsyon ak apwòch pou entèvansyon ki efikas. De prensip sa yo enstrimantal pou bay soutyen pou anpeche pwoblèm ak soulaje timoun ki te fè eksperyans yon dezas.

Modèl Biyo-psiko-sosyal

Li enpòtan pou nenpòt moun ki ap travay ak timoun ki te sibi yon dezas konprann kisa tout timoun nan ap pase. Sa vle di se pa sèlman lespri ak emosyon yon timoun ke yon dezas afekte, men lòt aspè nan sante ak vi yo tou. Pou ede ou konprann sa, konsidere modèl biyo-psiko-sosyal la.

Yon fason pou vizyalize sa se panse a yon bekàn twa wou. Genyen plizyè pyès nan yon bekàn twa wou ki, lè yo poukont yo, pa itil anyen, men lè ou mete yo ansanm, yo travay trè byen. Konsidere pyès yon bekàn twa wou: kad la ki se kò bekàn twa wou a, gidon yo pou kontwole ak dirije kote siklis la vle ale epi chèz la soutni siklis la ak bay li konfò.

Biyolojik: Kisa ki pase kò yon timoun?

Kad bekàn twa wou a reprezante kò yon moun, oubyen aspè fizik timoun nan. Menmsi timoun nan pat frape nan kò li pandan oubyen aprè yon dezas, li kapab genyen *pwoblèm fizik. Yon evenman terib kapab afekte kò a plizyè fason.*

Sèvo a, ke nou deja konnen fè pati kò a, pase kèk chanjman an patikilye lè yon moun an danje oubyen lè yon dezas frape. Pandan moman strès, sèvo a degaje pwodwi chimik ki kapab ede ou pou pwoteje tèt ou, men aprè yon nonm de tan kapab lakòz yon move reyaksyon nan kò a. Pa egzanp, pwodwi chimik yo ki pèmèt nou batay oubyen kouri de yon menas kapab lakòz kè a bat fò, strès monte, pwoblèm nan vant, ak doule nan misk yo. Se sak fè ou kapab wè timoun yo ap plenyen ke yo malad ak vant fè mal pou yon bon ti tan aprè yon eksperyans ki genyen strès. yo gendwa santi yo pi fatige ke avan, epi an menm tan yo kapab genyen difikite pou dòmi pran yo ak pou yo rete dòmi.

Strès afekte kòdinasyon tou. Sa rive souvan ke nou wè timoun yo glise ak tonbe pandan moman strès epi yo gendwa pa genyen menm fòs ak enèji ke yo te genyen avan evenman a. Strès ak chòk sere nan kò a. Lè yon seri de pwodwi chimik strès degaje nan



sèvo a sa kapab lakòz doulè ak fatig. Sepandan, aktivite fizik ak egzèsis kapab ede balanse efè sa a kote li ap degaje lòt pwodwi chimik pozitif ak ede moun nan ak bagay tankou santi li pi reveye ak genyen plis enèji.

Alò lè ou wè oubyen tande pale de pwoblèm fizik, eseye sonje ke sa fè pati pake konplè eksperyans ke timoun pase aprè yon evenman ki twomatize. Gid sa a pral ba ou yon lis byen detaye ak sentòm fizik nan seksyon "Jan pou Rekonèt siy ak sentòm chòk."

Biyolojik: Kisa ki pase lespri yon timoun?

Gidon yon bekàn twa wou dirije kote pou li ale. Se tankou psikoloji oubyen lespri yon moun pandan li ap dirije nou nan wout lavi a. Pandan ak aprè evenman ki genyen anpil strès, lespri nou kapab pase kèk chanjman ki trè serye tou. Lè ou di psikolojik nou vle di jan evenman afekte fason yon moun panse de tèt li ak anviwonman li ak emosyon ak santiman moun ki kapab genyen aprè evenman an tou.

- *Panse:* Anpil fwa, timoun pral genyen plis pwoblèm pou pote atansyon aprè yon dezas oubyen evenman ki twomatize. Yo kapab bezwen yo repete yon bagay plizyè fwa avan li antre nan tèt yo; se nòmal. Menm pwodwi chimik yo afekte kò yo ak kapasite pou yo konsantre oubyen pran bon dezisyon. Yo kapab genyen difikilte pou sonje tou; nòmalman sa disparèt avèk tan.
- *Santiman*: Nou konnen ke fason ou panse afekte kijan ou santi w. Pa egzanp, aprè yon gwo evenman timoun kapab panse yo pa an sekirite (menmsi se pa vre) ki fè yo pral pè. Yo kapab panse se fot yo (wi, timoun kapab menm panse sa de yon dezas natirèl) ki fè yo kapab santi remò. Yo kapab panse yo pa genyen kontwòl sou anyen, epi sa pral fè yo santi yo san defans.

Efè psikolojik yon dezas kapab afekte fason yon timoun panse ak santi li. Nou kouvri yon lis pi long sou panse ak emosyon ki komen aprè yon dezas pita nan gid sa a.

Biyolojik: Kisa ki pase relayson yon timoun?

Chèz bekàn twa wou a soutni siklis la pandan li ap kondwi. San li, vwayaj la pat ap konfòtab ditou. Nou kapab panse a chèz la tankou yon soutyen sosyal. Timoun, tankou pifò nan nou, se èt ki trè sosyal. Yo vle (ak bezwen) bò kote lòt moun pou plezi, sekirite, gerizon ak devlopman. Evenman twomatik tankou dezas yo kapab genyen yon move efè sou pati sa nan vi yo tou, nan yon moman ke yo pi bezwen li.

Timoun ak granmoun genyen tandans geri ak retabli yo pi vit lè yo bò kote lòt moun ki soutni yo. Sepandan, ou gendwa rete lwen moun, aprè yon evenman ki fè yo pè. Koneksyon ak angajman sosyal ede timoun santi yo pa poukont yo. Li ede yo santi

yo an sekitire epi li rann vi yo nòmal nan yon sèten mezi. Nou ap diskite strateji spesifik pou ede ou reprann koneksyon sosyal yo pita. Pou kounye a, sonje ke li trè enpòtan pou okipe zafè ak kontak sosyal.

Aprè yon dezas, kapab pa genyen evenman sosyal nòmal yo ankò. Lekòl gendwa fèmen, transpòtasyon gendwa pa disponib, timoun yo gendwa oblije rete lakay yo pou ede rebati, oubyen viv nan kay tanporè ki lwen de gwoup sosyal nòmal yo, elatriye. Li gendwa menm sanble ke se yon bagay dwòl pou moun ta òganize yon match foutbòl yon ti tan aprè yon dezas, men an reyalite li kapab ede anpil! Lè ou kreye opòtinite pou entèraksyon sosyal sa se yon resous ki genyen anpil valè pou timoun aprè yon dezas.

Rezime

Kounye a ke ou genyen pyès bekàn twa wou a, mete yo ansanm. Tout twa pyès yo fè li konplè. San yon kad ki solid, yo pap kapab kanpe pou obstak ki ap vini aprè yo; san gidon, yo pap di dirije tèt yo nan yon direksyon ki bon pou sante yo ak san danje; san yon chèz pou soutni ak bay yo konfò, yo pap ka vwayaje twò lwen.

Lè ou panse de timoun aprè yon dezas, panse a kijan evenman an te afekte tout pati nan sistèm kò yo. Lè ou wè yon timoun ap aji yon fason ki enkyete ou, konsidere modèl biyo-psiko-sosyal la. Kijan ou kapab konprann konpòtman, panse, ak santiman yo? Kijan ou kapab entèveni ak yon timoun, pandan w ap itilze modèl sa a tankou yon gid?

Sonje tou ke si ou se yon moun ki ap soutni timoun nan pou li remete "bekàn twa wou" an sou wout la, ou dwe pran swen tèt ou pou kapab ede li pi byen. Nou pral diskite sa a pita tou.

Timoun bezwen twa bagay enpòtan nan vi yo pou yo santi genyen moun kap soutni yo ak kòmanse retabli aprè yon dezas: sekirite, previzibilite, ak kontwòl.

Sekirite, privizibilite & kontwòl

Pou kontinye ak modèl bekàn twa wou a, konsidere sa: timoun bezwen twa bagay enpòtan nan vi yo pou yo santi genyen moun kap soutni yo ak kòmanse retabli aprè yon dezas. Se sekirite, previzibilite, ak kontwòl. Lè ou ede yon timoun debat aprè yon dezas, ou kapab souliye ak ede li kenbe twa bagay sa yo kèlkeswa wòl ou jwe nan vi li.

Sekirite

Kad bekàn twa wou a reprezante sekirite. Kad la tankou chèz la soutni ak kenbe timoun nan. Yo fè timoun nan pa tonbe atè a. Yo bay timoun nan yon sans ke li an sekirite pandan li ap eseye eksplore monn nan.

Sekirite se yon bagay ki vrèman enpòtan nan lavi nou chak jou, epi li genyen anpil siyifikasyon aprè yon dezas ki te boulvèse sans sekirite yon timoun. Timoun yo kapab te fè fas a sitiyasyon ki te menase lavi yo dirèkteman - men menmsi sa pat rive yo, paske yo nan yon kominote ki te afekte ase pou lakòz yo doute pwòp sekirite yo, oubyen sekirite lòt moun.

Genyen de kalite sekirite ou dwe pote atansyon: fizik ak emosyonèl. Lè moun pa santi yo an sekirite fizikman, nòmalman yo pase chak jou ak laperèz ak kè sote. Yo gendwa santi yon bezwen pou yo toujou ″an gad,″ ap veye pou siy danje. Sa kapab koze lòt pwoblem: difikilte pou konsantre, kò fè mal ak doulè, pwoblèm nan vant, difikilte pou dòmi, fè gwo kòlè, ak rete lwen moun. Nan modèl biyo-psiko-sosyal la, tout aspè nan yon moun relye ak konekte youn ak lòt.

Sa timoun bezwen kounye a se rasirans ak rapèl detanzantan ke yo an sekirite ″kounye a la″. Yo bezwen plis afeksyon fizik ke yo konn resevwa avan: sa se yon bagay nòmal, piga ou pè ba yo li. (Pa fòse li non plis; timoun pa toujou prè pou sa tou swit, epi yo bezwen genyen kontwòl kò yo pou yo kapab santi yo an sekirite.) Timoun ki pi gran kapab bezwen patisipe nan akvitie ki kapab ogmante sans sekirite yo. Aktivite sa yo kapab genyen ede planifye ak pratike demach pou ijans, asanble zouti pou ijans ansanm, oubyen aprann risk ki genyen nan anviwonman yo.

Ansanm ak santi yo genyen sekirite fizik, timoun bezwen santi sekirite emosyonèl yo - ke li pa yon danje pou yo pale de sa yo ap pase a ak sa yo santi. Lè ou ouvè pou koute yo (san ou pa fòse yo pale si ou poko prè), lè ou bay egzanp de jan pou eksprime santiman yon fason ki bon, ak lè ou bay yo yon bon kote pou eksprime pè yo ak rasire yo - tout sa yo kapab ale lwen nan èd pou ede yo santi yo an sekirite, an jeneral.

Previzibilite

Pedal bekàn twa wou a reprezante previzibilite. Yo tounen wou devan ak yon vitès an patikilye epi yo toujou konnen ki distans timoun nan prale. Si ou pedale, bekàn twa wou an ap deplase; si li pa pedale, bekàn twa wou an ap kanpe, chak fwa.

Chak moun renmen panse ke yo kapab prevwa sa ki pral pase nan lavi yo ak monn yo ap viv la. Anpil fwa yon dezas boulvèse kwayans sa a, sa konn vin pwodwi yon sans ke yon evenman ki fè gwo chanjman nan vi a kapab rive a nenpòt moman. Sa kapab vin fè timoun tankou granmoun vin pa sèten de avni yo, epi li kapab vin lakòz kè sote ak enkyetid. Youn nan bagay ke moun vle plis aprè yon dezas se tounen a yon vi nòmal. Menmsi si li posib vre ou pa, efò pou fè lavi a vin previzib ankò genyen anpil enpòtans.

Genyen de kote nan previzibilite pou ou konsidere: previzibilite anviwonman an ak pa moun k ap bay swen yo. Anpil fwa, dezas kapab mete woutin chak jou timoun nan tèt anba. Yo kapab ap viv nan kay tanporè, nan oubyen lwen kominote yo. Yo kapab separe de moun ki chè a yo. Aktivite nòmal lavi yo kapab kanpe tanporèman paske yo pa ka itilize imèb yo - kote yo konn al adore, lekòl yo, klèb yo konn al fè spò, elatriye. Li vrèman enpòtan pou re-etabli yon sans previzibilite nan anviwonman ak enviwon timoun nan pou ede li debat ak yon dezas. Kenbe woutin yo lè li posib, aplike limit ak règ, ak obzève rityèl ki te egziste avan dezas la se kèk fason pou amelyore sans previzibilite sa a.

Malgre previzibilte enpòtan anpil, li kapab nesesè pou ou balanse sa ak kèk fleksibilite nan règ yo oubyen sa ou atann aprè yon dezas. Dèfwa sa se yon balans ki difisil pou fè. Ou kapab mande tèt ou, "èske mwen dwe kenbe ak menm règ yo oubyen genyens plis tolerans a koz de sa ki te pase a?" Ou kapab bezwen kenbe menm woutin yo men bese egzijans yo tanporèman pandan timoun nan ap aranje li a konsekans dezas la. Pa egzanp, timoun dwe ale lekòl, si lekòl ouvè, men pwofesè yo gendwa redwi oubyen elimine devwa lakay oubyen egzamen. Jan de mezi sa yo bay sekirite ak previzibilite lekòl, san yo pa bay timoun nan anpil chay nan yon moman ki difisil. Li pi enpòtan pou timoun nan genyen yon refij ki previzib ak genyen sekirite pou li ale pou konfò ak rasirans.

Li enpòtan anpil tou ke moun k ap bay swen an ofri timoun nan previzibilite. Timoun nan dwe santi ke moun k ap bay swen se yon moun li kapab fè konfyans epi emosyon li pa ap plede chanje epi li disponib ak stab. Timoun bezwen santi ke granmoun yo kapab bay yo sa yo bezwen ak kapab pwoteje yo. Rete kalm lè ou ap koute istwa yo. Rete kalm epi kontwole emosyon ou pou ou kapab yon modèl pou yo. Bay timoun nan soutyen emosyonèl ki regilye ak disponib. Lè ou genyen yon prezans ki konpetan, fyab, ak previzib sa ede anpil.

Kontwòl

Gidon bekàn twa wou a reprezante kontwòl. San gidon yo, timoun nan pat ap kapab gide bekàn twa wou a ak kontwole kote li prale. Imajine ou menm kap eseye kondwi yon machin ou pa ka dirije. Lè ou pa genyen kontwòl se yon bagay tèt chaje. Pa gen *okenn moun ki vle santi li pèdi kontwòl, epi timoun pa diferan.* Yon dezas raple nou ke nou pa genyen kontwòl yon seri de bagay.

Anpil fwa enpwisans timoun yo santi pandan dezas la kapab rete ak yo aprè, epi sa fè yo santi yon sans ke yo genyen yon ti kras kontwòl sou anviwonman yo, oubyen yo pa genyen ditou. Li enpòtan pou timoun sa yo reprann sans kontwòl vi li pandan li ap kòmanse retabli. Ak kisa kontwòl sanble? Genyen plizyè fason pou yon timoun santi li genyen kontwòl li.

Premye an se santi li genyen pwisans. Ou kapab wè timoun nan ap jwe pandan sèten pati nan dezas la, pou li kapab eseye santi yon kontwòl sitiyasyon an. Pa egzanp, timoun kapab re-jwe yon senaryo nan dezas la men chanje fen a yon kote tout moun moun an sekirite oubyen yo te kapab fè dezas la pa rive menm.

Menmsi se yon bagay li ap imajine, li kapab yon pati enptòtan pou ede timoun nan santi li genyen pwisans ak an sekirite. Yon jwèt konsa nòmal epi se yon opòtinite pou ou patisipe nan ede yo retabli. Pou soutni efò sa yo ou kapab raple yo ke dezas la fini, granmoun yo la pou pwoteje yo, epi ke yo menm tou genyen bagay yo kapab fè bagay pou tèt yo.

Desen ak jwèt ki genyen ewo oubyen moun ki ap pote sekou se yon bagay nòmal, epi li montre ke timoun yo ap eseye santi yo genyen pwisans nan monn yo a. Ou kapab bay timoun yo opòtinite pou yo patisipe nan aktivite ki fè yo santi yo kwè nan tèt yo ak *yo genyen pwisans* (ap genyen kèk egzanp pita).

Dezyèm nan se pou yo efikas. Timoun yo bezwen santi ke yo efikas pandan yo ap fè fas a obstak yo. Lè ou fè yo konpliman souvan menmsi se yon ti bagay yo reyisi sa ede anpil. Eseye rekonèt bagay timoun nan fò ladan yo, epi montre li fòs sa yo. Menmsi kèk timoun kapab aji tankou yon timoun "pi piti ke laj li" aprè yon dezas, li ap toujou genyen konpetans ou ap kapab rekonèt. Lè ou konsantre sou ak pratike konpetans ke yo fò ladan yo, yo ap kòmanse rekonstwi sans metriz ak kontwòl yo.

Lè ou kite timoun yo pran dezisyon ak chwa sa se yon fason senp, efikas pou fè yo santi yo genyen kontwòl lavi yo. Chwa sa yo dwe limite ak apwopriye pou laj yo, pliske ou pa vle chajè tèt yo ak twòp chwa. Lè ou bay yo chans pou pran desizyon ki apwopriye a laj yo sa ap ede yo santi yo kwè nan tèt yo, ke moun ap pran swen yo byen, yo an sekrite ak an kontwòl. (Ap genyen aktivite pou ede ou ankouraje sekirite, previzibilite ak kontwòl pita).

Rezime

Pou kontinye ak metafò bekàn twa wou a, sonje ke menm jan twa pyès yon bekàn twa wou bay timoun yo yon fason ki genyen sekirite, ki previzib ak kontwòl pou navige monn yo, se konsa twa bagay sa yo ede timoun navige monn yo an aprè yon dezas. Se responsablite granmoun yo pou ede rasire twa faktè sa yo pou timoun yo pandan anfans yo. Menmsi dezas kapab fè anpil aspè nan lavi a enprevizib ak danjere, granmoun yo dwe chèche okazyon pou ede asire ke timoun yo santi - kèlkeswa mezi posib - ke yo an sekirite, lavi a prevezib, ak ke yo genyen yon sans kontwòl. Prensip sa a, ansanm ak apwòch biyo-psiko-sosyal la pou konprann timoun, pral kontribye anpil a nenpòt efò granmoun kapab fè pou pran swen ak soutni timoun ki twomatize yo.

Jan pou rekonèt siy & sentòm chòk

Siy ak sentòm chòk kapab kontinye lontan aprè dezas la fini, lè moun ki sove yo al re-etabli yo yon kote ki genyen plis sekirite.

Eksperyans kote yon dezas fòse yon moun kite kay li ak pèdi fason li konn viv kapab twomatize moun sa ki pèdi fanmi ak zanmi tou. Domaj la kabap pran moun nan kote li pa prepare ak pa konnen kijan ou li jere sitiyasyon an.

Siy ak sentòm chòk kapab kontinye lontan aprè dezas la fini, lè moun ki sove yo al re-etabli yo yon kote ki genyen plis sekirite. An jeneral, genyen twa siy nou wè souvan nan moun ki soufri chòk:

1. *Re-viv evenman twomatizan an:* Plizyè fwa moun ki soufri chòk aprè yon dezas genyen difikilte pou yo konsantre, paske yo ap plede panse oubyen wè imaj evenman twomatizan an. Yo kapab vin ajite oubyen santi detrès lè yo wè nenpòt bagay ki raple yo de trajedi a. Dèfwa, yo pale de bagay ki te pase a tankou li toujou ap pase kounye a, tankou yo wè li devan yo ak de grenn je yo. Nan timoun, yo kapab reviv li sou fòm move rèv ki kontinye san eksplikasyon ak pipi nan kabann anpil jou aprè evenman an, oubyen doulè san rete (vant fè mal, toudisman, ak tèt fè mal) ke yo pa ka jwenn koz medikal li.
2. *Evite sonje chòk la a tout pri.* Anpil fwa moun ki soufri chòk aprè yon dezas eseye fèmen menm ti detay ki raple yo de ensidan twomatizan sa a. Yo gendwa evite ale kote oubyen nan aktivite ki fè yo santi detrès evenman an bay an retounen. Yo kapab ale lwen pou evite pale de ensidan an, oubyen menm panse a li. Anpil konn rete lwen moun. Fizikman, yo kapab kòmanse santi tout kò yo mò nenpòt lè souvni evenman twomatizan an retounen. Kèknan yo gendwa pa menm kapab sonje sa ki te pase, oubyen yo gendwa pa menm sonje ke yo te fè eskperyans la ditou.
3. *Toujou genyen kè sote ak/oubyen fè kòlè fasil.* Kondisyon sa a, ke yo rele ipè-iritablite, pwodwi yon moun ki sezi fasil ak reponn nan yon fason ki egzajere (pa egzanp,toudenkou li kouri lwen depi li tande son yon bagay ki raple li de chòk la). Aprè on evenman twomatizan, moun nan gendwa pa kapab dòmi oubyen rete dòmi, oubyen fè kòlè pi fasil ke avan, chanje konpòtman li detanzantan oubyen fè malelve ki pa nòmal pou li. Timoun gendwa rete kole sou paran yo, refize ale lekòl, ak toujou ap montre laperèz ki gen rapò a dezas la, tankou pè pou pa pèdi paran yo.

Siy nou dekri anlè yo la kapab dire nenpòt yon mwa jiska kèk ane. Nenpòt nan sentòm sa yo kapab prezan nan diferan degre. Plis sentòm ki parèt, plis chans detrès chòk moun nan pi grav.

Sentòm jerenal de chòk psikolojik kay timoun ak jèn moun manifeste diferan de sentòm granmoun epi yo varye selon laj ak etap develpman jèn moun nan. Se sa k fè li enpòtan pou ou konnen kijan pou ou dekouvri siy chòk kay timoun ki pi apwopriye selon laj, pou moun k ap bay swen a reponn yon fason ke timoun nan kapab konprann ak konekte ak li. Sa yo se konpòtman ak sentòm nou wè souvan lakay timoun laj ki endike yo.

Timoun 6 zan ak pi piti

- Santi yon enpwisans jeneralize kigendwa eksprime souvan ak deklarasyon tankou ″Mwen pa kapab fè li′ oubyen ″Mwen pa kapab fè anyen″
- Vag ak pa enterese jwe
- Twò-obeyisan - vin twò dakò pou obeyi ak aksepte fè menm bagay ki pa akseptab
- Poze menm kesyon yo plizyè fwa - jèn timoun pa ka konprann ide pèdi yon moun oubyen yon bagay nèt epi li gendwa panse dezas la kapab defèt
- Regrese a konpòtan yon timoun ki gate- tankou souse dwèt, pè anpil lè pou kite paran yo, kriye, rete kole ak paran yo ak rezife ale lekòl pou pa pèdi yo.
- Re-jwe evenman twomatizan an nan jwèt atistik ak teyat - jèn timoun pa genyen ase kapasite pou langaj, donk yo gendwa desine imaj yon inondasyon, oubyen bati kay ak blòk jwèt epi kraze yo plizyè fwa ak yon tanpèt oubyen tranbleman tè pito.
- Di yo fè move rèv
- Fè dezòd ak ajite nan klas, oubyen eklate emosyonèlman souvan (li kapab difisil pou rete chita)
- Pèdi apeti, oubyen plenyen vant fè mal ak tèt fè mal ke doktè pa ka eksplike.

Timoun laj 7-12

- Atansyon li pa dire lontan ak difikilte pou konsantre
- Nòt ak travay nan lekòl bese toudenkou
- Refize ale lekòl akoz de pè yon move bagay kapab rive fanmi li pandan li pa la
- Lespri li pa konsantre oubyen li parèt egare
- Toujou rete sou piga yo, fè anpil atansyon, pè anpil
- Di yo fè move rèv
- Panse *majik* ak *imajine* sa ki pa reyèl - *li kapab di* ke dezas la pat *janm* pase vre, oubyen ke li genyen pouvwa/kapasite spesyal pou stope yon lòt dezas.
- Pèdi enterè nan etidye, fè zanmi ak patisipe nan aktivite aprè lekòl
- Fè gwo kòlè ak chanje konpòtman detanzantan
- Aji yon fason ki pa apwopriye oubyen pa fè sans - kapab tankou ri sou yon evenman ki fè pè oubyen tris, oubyen souri pandan yo ap di "Mwen santi mwen vrèman tris"
- Plenyen doulè tankou toudisman, tèt fè mal, vant fè mal, gratèl sou po ke nou pa ka jwenn eksplikasyon koz medikal yo

Timoun laj 13-17 (an plis de sa yo ki anwo a)

- Vin fwèt emosyonèlman ak aji tankou yon granmoun toudenkou, kòmsi li pa bezwen okenn èd
- Ap plede kriye san rezon
- Genyen konpòtman ki nòmalman tipik de timoun ki pi piti
- Remò paske li te sove -santi anpil remò paske li te sove anba dezas la pandan lòt zanmi oubyen fanmi te mouri. Nan ka ekstrèm, sa kapab vin tounen depresyon, konpòtman danjere tankou itilizasyon dwòg ak alkòl, plede panse fè tèt li mal, oubyen konpòtman vyolan ak agresif ke menm yon ti pwoblèm senp pwovoke.
- Rete lwen moun, toujou santi li santi sèl, santi tout moun wè li tankou yon viktim, ak santi li wont de eksperyans li te fè a.

Mit sou timoun

Si timoun yo pa resevwa enfòmasyon egzak sou dezas oubyen trajedi a, natirèlman yo pral kreye ide ki kapab vin fè plis domaj ak fè yo pi pè pase la verite.

Anpil fwa, granmoun pa vrèman apresye diferans ant yo menm ak timoun. Nan devlopman, timoun vrèman diferan de granmoun epi yo bezwen moun konprann yo ak apwoche yo nan nivo ki apwopriye. An plis de enpòtans pou konprann kisa yon timoun kapab fè sou nivo devlopman, li enpòtan pou granmoun yo atann sa ki apwopriye de timoun ki bò kote yo.

Li enpòtan pou ou sonje ke chak kilti pral genyen pwòp ide pa li sou jan yo sipoze fè edikasyon timoun ak kijan yo transfere valè kilti yo bay timoun yo. Sepandan, nan chak kilti genyen mit ki egziste sou timoun ki kapab kreye obstak nan retablisman timoun nan de yon trajedi oubyen dezas. Li enpòtan pou moun ki ap li dokiman sa egzamine pwòp kilti li pou idantifye mit ki anpeche demach pou retablisman timoun ki bò kote yo.

Seksyon sa a idantifye kèk mit anpil moun kwè sou timoun, poukisa yo pa vrè ak ki jan pou debat ak yo.

Mit #1: Li pi bon pou timoun nan si li pa konnen.

Pou yo konprann anviwonman yo, timoun bezwen enfòmasyon menm jan ak granmoun. Si timoun yo pa resevwa enfòmasyon ki egzak sou dezas oubyen trajedi a, natirèlman yo pral kreye ide pa yo ki kapab vin kreye plis domaj ak fè yo pi pè pase si yo te konnen la verite. Pa egzanp, si yo pa di timoun nan ke bri konstriksyon li tande yo pandan yo efò pou rebati aprè yon dezas se yon siy retablisman, li kapab pè ke dezas la ap kontinye epi se destriksyon ki genyen.

Sepandan, li enpòtan pou ou konprann enpòtans pou ou bay timoun nan enfòmasyon li kapab konprann sèlman. Yon timoun 2 zan pral bezwen mwens detay konsènan enpak yon dezas pase yon timoun 11 zan. Enfòmasyon ou bay la dwe apwopriye pou nivo devlopman li pou li kapab itilize enfòmasyon sa a pou ede li santi li an sekirite ak an kontwòl. Li kapab kalme perèz yon timoun 3 zan pou li sèlman tande dezas la fini - siklòn nan pase epi tout moun nan fanmi an byen (depi se vre). Sepandan, yon timoun 12 zan pral bezwen plis detay epi kapab genyen plis kesyon, ke granmoun yo dwe prepare pou reponn onètman.

Mit #2: Timoun bliye move evenman yo fasil

Fason pi senp pou ou retire mit sa a nan tèt ou se konsidere pwòp anfans ou. Si ou te sibi yon trajedi oubyen dezas lè ou te yon timoun, eseye sonje konbyen tan ou te pran pou ou retabli de li. Petèt menm kounye a, pandan ou granmoun nan, ou santi yon ti doulè ki asosye a evenman an.

Menmsi tan se yon bagay ki pral ede timoun geri de yon evenman twomatizan, tan sèl papral ase. Evenman twomatizan rete nan sistèm memwa nou diferan de mevwa ki pa twomatizan. Se sak fè, anpil ane aprè li kapab fasil pou yon moun sonje patisipasyon li nan yon evenman trajik byen klè - menmsi menm moun nan pap genyen okenn souvni de aktivite chak jou li te fè detwa jou ki sot pase yo. Malerezman, moun ki ki twomatize aprè yon dezas sonje detay byen klè de tout aspè trajedi ki te fè yo pè ak menase lavi yo.

Mit #3: Ti gason pa dwe eskprime tristès

Menmsi souvan ti gason ak ti fi eksprime sa yo santi de fason diferan, li kanmenm enpòtan ke yo tou de santi yo an sekirite lè yo ap fè sa. Timoun ki fè eksperyans ak yon evenman twomatizan kapab vin fè evenman an pi mal si yo nan yon anviwonman ki pa pèmèt yo eksprime santiman yo fason yo vle yo. Lè granmoun an afè ak timoun ki twomatize, li enpòtan pou yo kreye yon anviwonman kote timoun nan santi li alèz pou eksprime santiman li.

Nan kèk kilti, dèfwa yo konsidere gason ki eksprime tristès yo fèb. Aprè yon dezas, yo dwe konsidere siy tristès, laperèz, ak chagren nòmal tankou yon repons ki apwopriye a yon evenman boulvèsan. Granmoun pa dwe fòse timoun eksprime santiman yo avan yo pare pou fè sa, men yo bezwen konnen ke si ak lè yo pare, granmoun ki bò kote yo ap soutni ak konprann yo.

Mit #4: Lè ou viv moman difisil sa fè ou vin pi fò

Mit sa a yon ti jan twonpè. Pandan ke souvan moun ki viv trajedi dekouvri fòs yo pat panse yo te genyen, li enpòtan pou ou sonje ke li trè posib ke trajedi a te sèlman detere fòs sa yo, pa kreye yo. Jeneralman dezas ak evenman twomatizan genyen yon enpak biyo-psiko-sosyal sou viktim yo. Severite ak pwofondè enpak sa a varye de yon moun a yon lòt, selon diferan faktè. Wi li posib ke yon bon bagay sòti de yon evenman trajik, men bon rezilta sa yo pa vle di ke pat genyen move rezilta tou. Lè yon moun sibi anpil trajedi nan vi li, li vin trè difisil pou moun sa a jere aktivite chak jou nan vi li. Lè nou panse a efè evenman twomatizan, sonje ke yon grenn eksperyans twomatizan kapab genyen enpak ki lakoz anpil dega pandan tout rès vi moun nan.

Mit #5: Kale timoun pou ede yo aprann bi byen

Jan nou te diskite talè a nan gid sa a, sekirite, previzibilite, ak kontwòl se bagay ki trè enpòtan nan demach pou retablisman timoun ki te soufri yon dezas. Kale timoun nan detwi twa bagay sa nan plizyè fason epi ou dwe evite sa nenpòt lè li posib.

Timoun ki soufri de chòk kapab vin pi difisil pou granmoun jere. Yo kapab vin dezobeyisan oubyen vin mwens aktif. Konsantrasyon yo kapab vin bese epi yo kapab vin lwen nan panse yo ak pa okipe sa granmoun di yo fè. Si sa rive, li enpòtan pou granmoun yo rekonèt konpòtman sa yo se siy chòk psikolojik olye de malelve ki merite pinisyon.

Timoun ki twomatize ap retabli pi vit ak retounen ak konpòtman avan chòk la si yo konnen ke yo an sekirite epi ke granmoun yo la pou pran swen yo ak konprann lit yo. Pou timoun ki pi gran ak adolesan yo, li enpòtan pou mete timoun yo nan aktivite ki pèmèt yo kontribye nan demach retablisman pou tèt yo ak kominote yo. Lè ou patisipe nan demach pou retablisman yo olye de pini yo pou sa yo fè ak pa fè sa ap yon strateji ki pi efikas pou ankouraje retablisman.

Konsènan otè yo

Kevin Becker, Psy.D. se yon psikològ ak patnè siperyè avèk Organizational Resilience International, LLC, yon antrepriz konsiltasyon ki spesyalize nan enpak kriz ak dezas. An plis, li se yon pwofesè klinik nan Fakilte Psikyatri nan Lekòl Medsin Harvard epi li se direktè Enstiti pou Chòk ak Kriz, yon divizyon Continuing Education Program Inc. nan Sant Medikal Beth Israel Deaconess nan Boston, yon gwo lopital ansèyman nan Lekòl Medsin Harvard. Lè li te vis prezidan Marsh Crisis Consulting, li te konseye òganizasyon nasyonal ak entènasyonal sou jan pou prepare pou yon kriz pi byen. Li te travay pandan 10 zan tankou direktè The Trauma Center nan Boston, yon fasilite rechèch ak tretman ki renome entènasyonalman ki spesyalize nan chòk psikolojik. Li te asiste òganizasyon piblik, prive ak gouvènman apre gwo dezas tankou atak 11 septanm nan, tsounami 2004 la, Siklòn Katrina ak tranbelman tè Kashmir an 2005 la. Doktè Becker te travay tou tankou dirijan nan ekip chòk psikolojik pou ekip IBM Global Crisis Response la. Li te yon prezidan fondatè pou Massachusetts Disaster Response Network pou Massachusetts Psychological Association. Li konsilte ak bay lekti nasyonalman ak entènasyonalman regilyèman, epi te pwodwi yon dokimantè prime ki rele PTSD: Beyond Survival.

Doktè Guy Sapirstein, yon patnè siperyè avèk Organizational Resilience International, LLC, genyen plis pase 20 an eksperyans ap ede ak fòme moun ak òganizasyon nan preparasyon, repons, ak retablisman de sitiyasyon kriz ak dezas. Doktè Sapirstein te patisipe nan repons a kèk nan gwo dezas Etazini yo ak entènansyonal ane ki sot pase yo. Li te konsilte anplwaye, ajans ak fanmi premye moun atak 11 septanm nan te afekte dirèkteman. Siklòn Katrina an 2005 la te mennen Doktè Sapirstein nan Kote Gòlf Etazini a kote li te konsilte konpayi ak anplwaye nan Mississippi ak New Orleans, epi avèk moun ki te oblije kite kay yo pou ale lòt kote. Nan Pakistan apre tranbleman tè 2005 la, li te ede fòme pwofesyonèl militè lokal, para-pwofesyonèl ak administratè sou tretman chòk. Li se yon manm Ekip IBM Global Crisis Response epi li te patisipe nan projè retablisman, ak pwojè ki konsantre sou edikasyon ak preparasyon.

An plis de aktivite li nan fowòm entènasyonal pou redwi dezas, Doktè Sapirstein se prezidan disiplin nan Human Impact and Social Resilience ak International Consortium for Organizational Resilience (ICOR) ak ko-prezidan Northeast Disaster Recovery Information Exchange (NEDRIX). Doktè Sapirstein te pibliye atik nan piblikasyon akademik ak komès epi li te prezante nan konferans nasyonal ak entènasyonal sou sijè "Pwogram Preparasyon Enpak Imen," "Rezilyans Sosyal ak Oganizasyonèl," ak chòk psikolojik.

Jeffrey Weir, MA LCMHCi se yon patnè fondatè nan Organizational Resilience International, LLC, epi li genyen plis pase 25 an eksperyans nan domèn repons strès twomatik ak dezas. Jeffrey te bay fòmason ak konsiltasyon atravè Etazini ak Lewop sou zafè ki gen rapo a Preparasyon Enpak Imen, chòk ak strès, epi li te travay ak antrepriz ak òganizasyon gouvènman aprè kriz degre yo varye tankou vyolans nan travay, fizyon ak akizisyon, zak teroris tankou Vil Nouyòk aprè atak 11 septanm nan ak dezas natirèl tankou Siklòn Katrina ak Rita. Li te travay avèk plizyè diferan gwoup tankou endistri antrepriz ak fabrikasyon; polis, ponpye ak lòt repons ijan; responsab legliz; sistèm lekòl; ak polis federal.

Anèks

Seksyon sa a ofri plizyè aktivite pratik pou konprann ak apresye enpak chòk, tankou feyè pou distribye ak egzèsis pou moun kap bay swen ak timoun. Nou prezante yo chak sèl kòm gid pou fasilitatè a kapab retire nan liv la ak itilize pandan aktivite a.

Nou ekri aktivite sa yo kòm enstriksyon pou fasilitatè ak granmoun k ap bay swen an. Nan kèk ka, genyen feyè pou distriye ki dwe kopye davans (oubyen enfòmasyon yo kapab ekri sou yon tablo oubyen yon fèy papye ki kole sou mi an).

Men materyèl yo ki genyen nan seksyon sa a:

Referans, resous & lyen

Materyèl pou granmoun ki ap bay swen

- Egzèsis relaksasyon
- Egzèsis jwèt wòl pou amelyore kapasite pou koute
- Jan pou jere chòk segondè

Materyèl pou itilize ak timoun

- Aktivite pou ankouraje sekirite, previzibilite, ak kontwòl
- Egzèsis relaksasyon yo
- Aktivite desen Egzèsis lespwa / nouvo kòmansman

Materyèl pou itilize ak granmoun

- Zafè sante emosyonèl pou moun ki sove anba yon dezas
- Siy ak siyal reyaksyon strès ki komen
- Sijesyon pou debat ak strès
- Reyaksyon timoun ak dezas
- Kijan mwen kapab ede fanmi mwen ak tèt mwen?

Referans, resous & lyen

- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Ed. Washington, DC: Asosiyasyon Psikyatrik Ameriken
- Figley, C. (1998). Trauma in the lives of children: Crisis and stress management techniques for counselors, caregivers and other professionals, 2nd Ed. (revize). Alameda, CA: Hunter House, Inc. Publishers.
- Gurwitch, Robin, H., et al. Reactions and Guidelines for Children Following Trauma/Disaster. Fakilte Syans Inivèsite Oklahoma
- Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror. New York: Basic Books.
- Monahon, C. (1997). Children and trauma: A guide for parents and professionals. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Sou Entènèt

- Perry, B. (1999). Helping traumatized children: A brief overview for caregivers. Sou sitwèb Parent and Caregiver Education Series of the Child Trauma Academy
  http://www.childtrauma.org/ctamaterials/Caregivers.asp
- Disasters and traumatic stress. Sou sitwèb National Center for Posttraumatic Stress Disorder
  http://www.ncptsd.va.gov/topics/disasters.html
- Distribisyon ak lyen sou dezas. Nan paj enfòmasyon sou chòk David Baldwin's trauma information yo
  http://www.trauma-pages.com/pg5.htm
- National Child Traumatic Stress Network
  http://www.nctsnet.org/nccts/nav.do?pid=hom_main
- Òganizasyon Nasyonzini pou Edikasyon, Syans ak Kilti (UNESCO) paj dezas (Franse ak Angle)
  http://www.unesco.org/science/disaster/index_disaster_fr.shtml
- UNICEF paj ijans (Franse, Angle, Espanyòl, Arab & Chinwa)
  http://www.unicef.org/emerg/index_33296.html
- Strateji Entènasyon Nazyonzini pou Rediksyon Dezas
  http://www.unisdr.org/isdrindex.htm

Egzèsis relaksasyon pou granmoun kap bay swen

Relakasyon se yon aktivite ki pi enpòtan lè moun ap jere strès. An efè, sa ki pase kò a pandan relaksasyon ak sa ki pase pandan strès se de bagay nati diferan: strès kreye tansyon nan kò, emosyon ak lespri ou, pandan ke relaksasyon fè kò, emosyon ak lespri ou poze.

Li enpòtan pou moun ki travay nan dezas yo rete kalm mezi yo kapab pandan yo ap bay swen, ak konnen jan pou yo jwenn relaksasyon sa a. Moun ki soufri de chòk aprè yon dezas kapab gen strès fasilman. Si yo santi ke travayè nan dezas la strese, li pral trè difisil (si li pa enposib) pou yo menm yo detann yo. An plis, li ap itil travayè nan dezas la pou li genyen yon ti eksperyans pou wè kijan li ye lè li patisipe nan yon egzèsis relaksasyon avan li mande lòt pou yo patisipe. Pou rezon sa yo, travayè nan dezas la kapab itilize egzèsis sa a ki anba a kòm resous. Lè ou vin konfòtab ak li ou kapab itilize li ak moun ki sove anba dezas yo.

Nenpòt moun kapab dirije egzèsis sa a, san gade sou fòmasyon ak eksperyans li. Egzèsis sa a pase pi byen lè ou nan yon anviwonman an pè ak limyè yo ba kote patisipan yo kapab alèz ak kò yo avèk emosyon yo. Egzèsis sa a kapab pran nenpòt 20 a 40 minit, selon vitès moun ki ap fè li an ak kantite tan ki disponib. Ou kapab adapte li pou itilize ak timoun adolesan.

- Se sèlman si moun nan vle patisipe li dwe patisipe.
- Tout patisipan yo bezwen yon espas pou chita, swa sou yon chèz oubyen atè a. Ankouraje moun yo pou ekate yo pou yo kapab genyen ase espas pou tèt yo.
- Asire ou ke ou kalm ak rilaks - moun ap remake nan vwa ou si ou enève.
- Li tèks ki anba a ak vwa ou tou ba epi dousman.
- Pran kantite tan ou bezwen. Ou pa dwe prese pou fini ak egzèsis la.
- Prepare ou paske moun yo kapab genyen diferan reyaksyon sou egzèsis la. Genyen kèk ki ka tonbe dòmi, lòt yo gendwa kriye, epi lòt yo gendwa di li pat fè anyen sou yo. Ou pa bezwen chèche konnen poukisa moun genyen reyaksyon sa yo, sèlman rekonèt yo ak valide yo. Tout santiman ak repons akseptab.
- Nan kèk kilti moun gendwa mande si ou w ap "ipnotize" yo. Di yo sa pa sa w ap fè, men se yon egzèsis relaksasyon misk li ye. Yo kapab fè egzèsis sa a ak zye ou ouvè, oubyen ouvè zye yo a nenpòt moman pandan egzèsis la.

Li tèks ki anba a ak vwa ou kalm, ak soulajan:

Tanpri chita konfòtableman, dekwaze pye ou, ak men ou depoze dèyè pou pa genyen tansyon...Si ou santi ou konfòtab fèmen zye ou, fèmen yo, sinon ou mèt kite yo ouvè men chwazi yon kote nan mi an pou ou gade...pa gade lòt moun yo ki nan sal la...

Kòmanse ralanti respirasyon ou...rale ak sòti souf ou...rale ak sòti souf....Relache misk ou yo...koute vwa mwen epi kite lòt vwa yo byen lwen...rale souf antre ak kite li sòti...kite kò ou detann ak misk ou ouvè...

Nou pral kòmanse konsantre sou kò a depi nan zòtèy yo pou monte nan tèt la...respire dousman epi a fon...Konsantre atansyon ou sou pye dwat ou...fè pye sa a rèd epi relache...pèmèt tout tansyon yo vole ale ak sansasyon relaksasyon an antre anndan...respire dousman epi a fon...Relache pye dwat ou...ralanti sou panse ou yo..kounye a pye goch la...fè li rèd epi relache...fè li rèd epi relache..respire dousman epi a fon...ak kite relaksasyon a sikile tou patou...an nou monte...relache cheviy goch la...Ak cheviy dwat la...Respire dousman epi a fon...koute vwa mwen ak kite lòt vwa yo byen lwen...monte pi wo toujou epi

konsantre sou jarèt dwat la, fè li rèd epi relache, fè li rèd epi relache...kite chalè a monte sòti nan zòtèy yo jiska pye a, ak cheviy nan jarèt...kounye a menm jarèt goch la...fè li rèd epi relache...fè li rèd epi relache...kite chalè a monte sòti nan zòtèy la jiska pye a, ak cheviy nan jarèt...

Kounye a monte sou jenou yo...jenou an sibi anpil tansyon pandan jounen an lè ou kanpe ak mache...relache jenou dwat la, epi jenou goch la...kite panse ou yo ralanti epi konsantre sou kò ou...kite tout sousi yo disparèt pou moman an...epi monte pi wo nan kwis ou...kwis dwat ou...fè li rèd epi relache...fè li rèd epi relache...kounye a kwis goch ou...fè li rèd epi relache...kite misk yo ouvè epi tansyon yo vole ale ak sansasyon yo antre anndan....monte sou vant ou...moun sere anpil tansyon nan vant yo...relache misk nan vant ou yo...oubyen si li pi fasil - fè li rèd epi relache...kite vant ou pouse deyò chak fwa ou rale souf ou...respire fò ak a fon...konsantre sou do ou...ba do ou...relache misk yo...mitan do ou...ak anwo do ou...fè zepòl ou yo rèd epi relache...zepòl dwat ou...zepòl goch ou...jis rilaks...

(Rete an silans pou detwa segond)

...an nou monte nan kou ou..yon lòt kote ki toujou chaje ak tansyon...relache kou ou...si ou vle fè mouvman ak tèt ou dousman a dwat epi a goch...kounye a konsantre sou bra ou yo - anwo ak avan bra...relache misk bra ou yo...kite tansyon pase sòti nan pwent dwèt ou...bra dwat ak bra goch ou...santi sansasyon relaksasyon an tou patou nan kò ou...kounye a ale nan figi ou...relache misk yo nan figi ou...machwè ou...jou...lang...chita ak yon sans relaksasyon ap sikilite tou patou nan kò ou...lespri ou poze...souf ou yo dousman ak menm longè...

Imajine tèt ou yon kote ki genyen sekirite epi ki kalm, yon kote ki kapab reyèl oubyen ou imajine, yon kote ou te ale deja, oubyen yon kote ou ta renmen ale yon jou, ou gendwa poukont ou oubyen ak yon moun ou fè konfyans ak santi ou an sekirite avèk li. Imajine kijan li tap ye...kijan ou tap santi lespri ou poze...enèji ap pase nan tout kò ou...fòs ou ta genyen ak santi...chita ak santiman sa ap pase nan tout kò ou ak kite ou goute santiman sa a...kite li antre ak pase nan tout kò ou.

M pral rete an silans pou yon ti moman pou ou kapab jwi sansasyon relaksayon a nan kò ou.

(rete an silans pandan anviwon 30-45 segond)

Kontinye respire dousman ak a fon, kenbe sansasyon relaksasyon an tou patou nan kò ou.

Nan yon ti moman mwen pral mande ou pou ouvè zye ou epi lè mwen fè sa tanpri ouvè yo tou dousman epi fè yon ti rete chita pou yon ti tan toujou pou sèvo ou ak kò ou vin abitye ak jan ou vin pi reveye.

(Rete an silans pou detwa segond)

Oke...ouvè zye ou pandan ou rete chita...pa bouje...kite ou vin abitye ak limye a...epi lè ou pare ou met kanpe epi tire kò ou.

Si ou bezwen al kondwi yon kote, bay tèt ou yon ti moman pou konsantre avan ou kondwi pou ou kapab pi vijilan de anviwonman ou.

Ou mèt fe sa lakay ou, nan travay, oubyen nenpòt kote ou santi ou strese oubyen bezwen yon ti repo.

Egzèsis jwèt wòl pou amelyore kapasite pou koute (pou granmoun)

Li vrèman enpòtan pou moun kap bay swen yo devlope yon bon kapasite pou koute pou yo kapab ede. Egzèsis jwèt wòl sa yo ede devlope kapasite sa yo. Pou chak nan gwoup laj yo ki anba a, genyen senaryo ki ap pèmèt ou pratike kapasite pou ou koute timoun ki te sibi yon dezas.

Ou kapab fè egzèsis sa yo menm ak twa moun ak wòl yon timoun, yon granmoun konseye oubyen moun kap bay swen, oubyen yon granmoun kap obsève. Kapab genyen nenpòt kantite moun kap obsève. "Konseye" ak "timoun" nan dwe kominike ansanm nan yon senaryo yo bay yo pou anviwon 5-10 minit, pandan obsèvatè yo chita san pale ap gade. Apre sa, yo ap diskite sou sa ki kapab ede patisipan yo konsantre sou bagay kle egzèsis la.

Lè ou aplike senaryo sa yo nan vrè sikonstans, panse ak ki enfòmasyon an plis ou kapab bezwen sou *timoun nan. Fonksyon ou tankou yon moun kap bay swen kapab vle di ke li pa apwopriye pou ou mande* plis enfòmasyon detaye. Sepandan, enfòmasyon sou fanmi li, kote li frekante, jan sante li te ye avan, si li te genyen abi/chòk avan, ak kijan dezas la te frape li kapab ede konprann timoun nan pi byen. Si li apwopriye, mande yon granmoun ki responsab enfòmasyon sou konpòtman timoun nan nan domèn sa yo:

- Izole li ak rete lwen moun
- Fache fasil
- Santi remò ak blame tèt li
- Santi kòlè ak rayiman
- Kè sote sou monn nan ak sa ki pral rive demen
- Fasine de lanmò ak moun mouri
- Risk pou itilize dwòg/alkòl
- Pa ka kontwole tèt li ak konpòtman ki gen anpil risk

Jwèt wòl ki konsantre sou timoun laj klas matènèl

Ou pa dwe atann ke timoun laj klas matènèl pral pale anpil sou sa yo santi. Yo ap plis vle eksprime sa yo santi nan fason yo aji, jwe, desine ak jwèt.

Senaryo #1:
Yon ti gason 5 an ap fè dezòd nan klas matènèl - ap bay lòt timoun kou, pa koute granmoun ak kase kreyon koulè. Li ak fanmi li te fenk sot pase anba yon gwo dezas epi kay li te kraze nèt. Pa genyen plis enfòmasyon sou fanmi li pou kounye a.

Senaryo #2:
Twa mwa apre dezas la, yo te pote yon ti fi 4 an nan yon vilaj tou pre a, ki te pèdi tou de paran li yo ak de frè ak sè li, kote ou (konseye a) nan kan an akoz de chanjman nan konpòtman li. Avan dezas la li te yon timoun ki tap briye tankou solèy la, li te renmen pale, renmen fè dekouvèt (anpil fwa yo te oblije ap siveye li pou li pa ale pwomennen twò lwen oubyen tonbe nan danje), epi li te renmen jwe ak anpil lòt timoun. Kounye a li pè kite tant li nan kan an, rete kole sou granmoun, evite lòt timoun, pa renmen pale epi se sèlman lè moun pale avèk li li reponn, epi li ap pipi nan kabann li lanwit.

Jwèt wòl ki konsantre sou timoun lekòl

Timoun lekòl kapab eksprime plis reyaksyon a yon dezas. Sepandan, yo kapab pa fè sa ak èd yon konseye oubyen moun kap bay swen. espesyalman timoun laj sa a renmen poze kesyon sou dezas la. Li enpòtan pou ou eseye reponn kesyon yo ak yon langaj ki klè, onèt ak senp.

Senaryo #1:

Yon ti gason 7 an ki te pèdi paran li te adapte li byen a lavi nan kan an, ak degaje li byen ak granmoun ak lòt timoun yo, men li plenyen de vant fè mal chak jou. Yon doktè te egzamine li, men li pat jwenn anyen ki di se yon pwoblèm medikal. Granmoun kap pran swen li a mennen li kote ou (konseye a) epi li di ou ke li ap di nenpòt moun ki vle tande li ke yon semèn avan dezas la, li te reve li. Se sak fè li kwè ke li te kapab sove fanmi li sèlman si li te avèti yo.

Senaryo #2:

Mari se yon ti fi 13 zan ki sispann koute papa li ak gran paran li yo. Se sèlman ak zanmi li li vle rete epi li ap fimen ak mete rad ki pa apwopriye. Li te yon timoun byen eleve avan dezas la te pase kote manman li te disparèt. Grann li te mennen li kote ou pou wè si Mari ta vin jan li te ye avan an.

Jwèt wòl ki konsantre sou timoun adolesan

Timoun adolesan yo kapab pale ouvètman sou sa yo santi de dezas la. An menm tan, yo kapab minimize sousi yo epi aji tankou ″granmoun.″ An plis, yo kapab santi yo pè anpil tankou timoun piti. Sa kapab devwale sou fòm yon konpòtman ki ″regrese″, kote yo aji tankou yon timoun ki gen laj pi piti. Souvan, sepandan, timoun adolesan yo ap eksprime detrès yo ak konpòtman danjere ak agresif, relasyon seksyèl, oubyen itilize dwòg ak alkòl. Timoun adolesan ki rete lwen moun ak izole tèt yo kapab soufri depresyon epi genyen risk pou tiye tèt yo.

Senaryo #1:

Yon timoun 13 zan ki te pèdi paran li nan yon tsounami refize ale 100 mèt de oseyan an. Li di moun kap bay li swen yo ke li pa pè, li jis pa ″renmen oseyan an ankò.″ Avan dezas la, li te konn pase tout tan lib li nan plaj oubyen dlo a. Pi gwo plezi li sete lè li ap peche ak papa li, ki te yon pechè.

Senaryo #2:

Yon ti gason 17 an te trè sosyal ak respekte granmoun. Aprè yon dezas ki sot pase, li te vin trè derespektan epi pa pale ak moun ankò (menm zanmi li). Li sipann ede nan kay la epi sa pa fè li anyen lè yo pini li.

Senaryo #3:

Yon ti fi 16 zan t ap fè paran li fache paske li ta pase anpil tan ak ti gason ki pi gran pase li epi li ap mete makiyaj yon fason ki fè li parèt ekstrawòdinè pou laj li. Plizyè fwa li pa rantre lakay li leswa, men rete ak zanmi. Nòt li lekòl vini pi mal ke jan yo te ye avan dezas ki te tiye papa li ak ti sè li.

Sijè pou diskite aprè jwèt wòl la

Kesyon pou obsèvatè yo konsidere

1. Èske granmoun ki tap koute sa timoun nan tap di oubyen èske li te konsantre plis sou pale?
2. Èske granmoun nan ap di timoun nan ke sa l ap fè a pa bon oubyen èske granmoun nan ap eseye konprann poukisa li ap aji konsa?
3. Èske granmoun nan itilize deklarasyon ki montre li konprann timoun nan? Egzanp deklarasyon ki montre konpreyansyon se:
   "Sa dwe difisil pou ou"
   "Ou parèt tris/fache."
   "Mwen konnen kijan ou santi ou."
4. Èske granmoun nan ankouraje timoun nan pou li pale? Egzanp sou jan pou fè sa se:
   "Èske ou kapab di mwen plis?
   "Mèsi dèske ou di mwen sa."
   "Lè mwen santi mwen tris, mwen twouve li ede li lè mwen pale."
   "Lè bagay yo difisil timoun ak granmoun santi yo miyò aprè yo pale."
5. Èske granmoun nan ankouraje oubyen èske yo menase pinisyon?
6. Èske granmoun nan sijere diferan fason pou kominike? (Sa kapab genyen desine, jwe yon jwèt, elatriye)
7. Èske ou te remake okenn aspè nan konpòtman oubyen manyè timoun nan aji ki enkyete ou?
8. Kisa moun kap bay swen an te reyalize nan aktivite sa a?

Kesyon pou patisipan k ap jwe wòl timoun nan

1. Èske ou te santi ke granmoun nan tande ou ak konprann kijan ou te santi ou?
2. Èske ou te santi ou pi byen oubyen pi mal aprè konvèsasyon an?
3. Kisa ou tap fe diferan lè ou ap pale ak timoun nan si se te ou menm?
4. Ki bagay ki te pi itil granmoun nan te fè pandan konvèsasyon an?
5. Ki bagay ki te mwens itil granmoun nan te fè pandan konvèsasyon an?

Kesyon pou patisipan k ap jwe wòl gramoun nan

1. Èske ou santi ou te kominike byen ak timoun nan?
2. Kisa ki te rann li difisil pou ou kominike ak timoun nan?
3. Lè ou t ap jwe wòl granmoun nan, a kiyès ou te panse pou gidans nan wòl la (paran, pastè, elatriye)?
4. Pandan pwòp anfans ou, kisa ki te konn fè pou santi ou pi byen aprè yon kriz?
5. Kisa ou tap fè diferan si ou te fè egzèsis sa a ankò?

Swen pou moun k ap bay swen yo: Jan pou jere chòk segondè

Chòk segondè kapab rive lè yon moun tande istwa, wè foto oubyen videyo (tankou repòtaj televizyon) de yon dezas oubyen yon evenman ki vrèman twomatizan. Pandan ke evenman an pat afekte moun nan dirèkteman, istwa ak konvèsasyon moun ki sove yo kapab genyen yon gwo enpak ki menm ak enpak moun ki te sove yo te viv yo menm.

Se pa tout moun ki tande istwa oubyen wè imaj yon dezas sa pral tèlman afekte ke yo ap bezwen èd pwofesonyèl. Doktè, enfimyè, responsab legliz, pwofesyonèl sante mantal, pwofesè, travayè sosyal ak sèten administratè genyen plis chans pou yo fè eksperyans chòk segondè.

Senk egzèsis sa yo kapab ede ou adrese chòk segondè. Chak egzèsis genyen feyè pou distribye ke patisipan yo kapab ranpli pandan yon diskisyon an gwoup oubyen an prive. Genyen yon feyè pou distribye ki site aktivite posib ki kapab soulaje strès ak ede adrese enpak chòk segondè sou moun kap bay swen.

Swen pou moun k ap bay swen yo: Egzèsis 1

Fè yon lis 10 bagay ou kapab fè pou jere chòk segondè.

1 ______________________________

2 ______________________________

3 ______________________________

4 ______________________________

5 ______________________________

6 ______________________________

7 ______________________________

8 ______________________________

9 ______________________________

10 ______________________________

Fè yon lis twa bagay ou pral fè semèn kap vini an.

1 ______________________________

2 ______________________________

3 ______________________________

Swen pou moun kap bay swen yo: Egzèsis 2

Fè yon lis resous ki kapab ede ou pou jere chòk segondè. Resous sa yo kapab lòt moun, òganizasyon, ak nenpòt lòt bagay ou kapab itilize pou ede ou.

1 ______

2 ______

3 ______

4 ______

5 ______

6 ______

7 ______

8 ______

9 ______

10 ______

Swen pou moun kap bay swen yo: Egzèsis 3 - Poubèl fatra

1. Mete sou yon papye (swa ekri, desine, elatriye) panse, imaj, ak istwa yo ki te boulvèse ou plis.
2. Fè eksprè jete papye a nan yon poubèl. Ou kapab chire li avan si ou vle.
3. Ansanm ak gwoup la, pale kijan ou te santi ou aprè ou jete papye a.
4. Ou pa dwe diskite sa ki nan papye a, pou ou evite manm yo genyen plis chòk ak soufrans.

Swen pou moun kap bay swen yo: Egzèsis 4

1. Desine yon foto de ou menm jan ou santi ou kounye a.
2. Aprèsa, desine yon foto de kijan ou ta renmen sanble san chay soufrans la.

Swen pou moun kap bay swen yo: Egzèsis 5

Ekri kisa òganizasyon ou kapab fè pou ede ou jere chòk segondè.

Aktivite ki ede jere chòk segondè

- Egzèsis fizik
- Manje sa ki bon pou sante ou
- Bwè anpil dlo
- Evite kafeyin
- Pase tan avèk zanmi ak fanmi
- Li liv
- Priye oubyen li tèks relijye
- Meditasyon
- Chante
- Gade fim
- Jwe ak timoun
- Pran tan repo ki planifye pandan jounen an
- Pale ak kolèg
- Ekri sou santiman
- Fè yon spò
- Fè yon ti mache
- Pase tan entim ak patnè ou
- Patisipe nan aktivite atistik: pentire, desine, fè skilpti, travay ak ajil
- Rankontre nouvo moun
- Travay nan jaden
- Pase tan ak kominote ou (relijye, sosyal, akademik)
- Fè anpil efò pou patisipe nan retablisman ou
- Repoze
- Patisipe nan atizana ak aktivite: trikote, koud, ak trese
- Ekri yon jounal pèsonèl

Materyèl pou itilize ak timoun

Aktivite pou ankouraje sekirite, previzibilite & kontwòl

Jan nou te diskite patou nan gid sa a, bagay ki pi enpòtan pou ede yon timoun vin stab aprè yon dezas se sekirite, previzibilite, ak kontwòl. Sa ki enpòtan ou se bay timoun diferan metòd pou eksprime sa yo santi.

Nan paj kap vini yo, ou pral jwenn kèk aktivite ou kapab itilize pou ede ankouraje sekirite, previzibilite ak kontwòl pami timoun. Ou kapab itilize aktivite sa yo pou ede ou ede timoun yo. Ou mèt adapte yo a sitiyasyon oubyen kad ou. Sa yo se sèlman kèk sijesyon. Mande kolèg ou yo - oubyen pi bon toujou, mande timoun yo - pou kreye aktivite ki atiran ak pou tout moun.

Sonje: li pa bezwen pafè. Timoun yo ap apresye efò a plis pase rezilta a. Aktivite yo genyen landan yo:

- Kisa mwen fè byen? Kijan mwen te chanje?
- Kijan mwen genyen pwisans?
- Tout bagay sou mwen
- Jan pou kreye yon kat sekirite
- Di mwen yon bon bagay

Egzèsis relaksasyon pou timoun

Aktivite desen pou timoun

Egzèsis lespwa / nouvo komansman

Kisa mwen fè byen? Kijan mwen te chanje?

Ekri yon lis bagay ou fè byen, ak bagay sou ou menm ki fè ou oubyen fanmi ou fyè.

Ekri yon lis bagay ki te difisil pou ou fè, men fasil pou ou kounye a.

Kijan mwen genyen pwisans?

Imajine ke ou genyen plis pwisans pase moun nòmal. Ekri, desine oubyen pale de bagay sa yo:

1. Kisa pwisans sa yo tap ye?

2. Kisa ou tap fè ak pwisans sa yo?

3. Èske ou tap genyen lennmi? Poukisa?

4. Èske ou tap genyen alye ak zanmi? Poukisa?

5. Kijan ou tap ede fanmi ou?

6. Kijan ou tap ede zanmi ou yo?

Tout bagay sou mwen

Ekri, desine oubyen pale de bagay sa yo:

1. Kisa ou renmen fè?

2. Kisa ou fè byen?

3. Kisa ou renmen plis de tèt ou?

4. Kisa ou panse lòt moun renmen de ou?

Jan pou kreye yon kat sekirite

Aktivite sa a fèt pou granmoun ak timoun fè ansanm.

Lè ou genyen yon plan an plas pou lè genyen ijans kapab redwi laperèz timoun genyen ak ede li santi li an sekirite. Lè ou ekri plan an sa ede liwè ke plan an kreye pou sekirite li. Yon "kat sekirite" pral ede timoun ou an aprann ak sonje enfòmasyon ki enpòtan, tankou nimewo telefòn kay la, adrès, telefòn pòtab ak travay paran yo, ak lòt enfòmasyon.

1. Itilize nenpòt kat oubyen papye ki disponib.
2. Fè yon timoun ki pi piti yo eple non yo ak li nimewo yo pandan ou ap ekri yo. Pi gran timoun yo kapab ekri enfòmasyon yo sou kat la yo menm.
3. Ekri "Kat Sekirite Pou" ak non timoun nan aprè, sou tèt kat la.
4. Mete adrès, nimewo telefòn, ak lòt enfòmasyon itil pou itilize si genyen yon ijans.
5. Ede timoun yo aprann ak pratike di adrès yo ak nimewo ki enpòtan. Pou kèk timoun, li kapab itil pou ou chwazi yon chante ki familye ak tonbe byen ak adrès la oubyen nimewo yo.
6. Site senk moun "sekirite" ki pa fè pati fanmi ou ke timoun yo kapab montre kat la. Ou kapab ekri non moun sa yo sou kat la tou.
7. Mete kat la nan yon pòch anndan sak a do oubyen manto timoun yo. Si ou vle, itilize yon epeng ak atach pou kat la pa tonbe.

Di mwen yon bon bagay

Sa a fèt pou timoun ak granmoun fè ansanm.

Li fasil pou ou antre nan yon abitid kote ou pale ak timoun ou sèlman de bagay li fè "mal." Timoun bezwen ou ede yo korije erè, move chwa ak move aksyon yo fè - men yo bezwen konnen lè yo fè yon bon bagay tou.

Aktivite sa a kapab ede ou antre nan yon abitid kote ou di timoun ou a bagay pozitif, kote ou montre li bagay ki pa bezwen korije yo. Lè ou rekonèt ke timoun ou an te fè yon bon bagay sa di li ke ou panse li se yon bon moun - epi sa fè li genyen plis chans repete bon bagay sa a.

Ou kapab fè aktivite sa a nenpòt lè epi ak anpil moun, tankou lè ou ap soupe, kondwi al nan makèt, oubyen prepare timoun ou pou dòmi.

1. Panse a yon mo ki dekri yon bon bagay de timoun ou an.
2. Di timoun ou an, "Mwen ap panse a yon bon bagay de ou ki kòmanse ak lèt..." aprèsa di premye lèt mo a.
3. Fè timoun ou an devine yon mo pozitif ki kòmanse ak lèt sa a, epi kontinye devine jiskaske li ba ou bon mo a. Pou timoun pi piti, bay egzanp epi jwenn mo yo ansanm.
4. Ak yon gwoup timoun, nou youn aprè lòt kapab chwazi ak devine mo ki dekri bon bagay de youn ak lòt.
5. Bay chak moun tou pa yo pou di yon bon bagay de yon lòt moun, oubyen pou tande yo di yon bon bagay de li.

Ou kapab bay yon bon egzanp lè ou di timoun yo yon bon bagay de tèt yo chak jou. Si ou kapab, pale de bon jan aktivite sa a devan lòt moun nan fanmi an, pou yo kapab pran abititsa tou.

Egzèsis relaksasyon pou timoun

Jan nou de di avan, relakasyon se grenn aktivite ki pi enpòtan lè moun ap jere strès An efè, sa ki pase kò a pandan relaksasyon ak sa ki pase pandan strès se de bagay nati yo diferan: strès kreye tansyon nan kò, emosyon ak lespri ou, pandan ke relaksasyon fè kò, emosyon ak lespri ou poze.

Egzèsis sa a aprann timoun jan pou yo rilaks yo ak kontwole kò yo. Yo kapab jwenn kontwòl sa a ak teknik fizik oubyen mantal. Seksyon sa a ofri de egzèsis fizik ak youn ki mantal/ psikolojik. Nenpòt moun kapab dirije egzèsis sa yo, san gade sou fòmasyon ak eksperyans li. Egzèsis sa yo pase pi byen lè ou nan yon anviwonman an pè ak limye yo ba kote timoun yo kapab alèz ak kò yo avèk emosyon yo.

Atansyon timoun pa dire lontan epi yo bezwen pi aktif pase granmoun. Pa kite egzèsis relaksasyon sa yo depase plis pase anviwon 10 minit, oubyen pi long pou timoun ki pi gran.

Egzèsis # 1 Respirasyon

Egzèsis sa a apwopriye pou timoun prèske tout laj, epi yo pase pi byen nan gwoup senk a ywit timoun. Mande timoun yo chita an sèk. Itilize yon balon ki lejè.

Teks

Nou pral jwe yon jwèt konsantrasyon. Nou chak pral genyen yon chans pou dirije. Dirijan an se li ki pral kenbe balon an. Djòb dirijan an se konte awotvwa, dousman, de youn a kat. Lòt yo rale ak souf yo anndan epi lage souf yo souchak nimewo dirijan an di:

Mwen ap kòmanse. Mwen pral konte rive sou kat, epi ou ap bezwen rale souf ou anndan ak lage souf ou lè mwen di nimewo a.

Youn: rale souf ou...lage souf ou...

De: rale souf ou...lage souf ou...

Twa: rale souf ou...lage souf ou...

Kat: rale souf ou...lage souf ou...

Kounye a mwen pral bay youn nan nou balon an, pou dirije epi kòmanse konte...

Egzèsis # 2 Fè son

Mande timoun yo chita an sèk. Ak yon vwa ki relaksan, soulajan, mande yo pou yo pratike ak yon vwa ki kòmanse tou ba, epi vin fò, epi ba, pi fò, pi ba, bese pi ba, pi ba toujou.

Ou kapab kontinye ak yon lòt egzèsis aktif, tankou kouri an plas - de yon pwen a yon lòt - aprèsa altène vitès la, epi finalman fini egzèsis ak mouvman lan ak lejè.

Egzèsis # 3 Imajine yon kote fantastik

Mande timoun yo kouche sou do yo. Ak yon vwa ki kalm ak soulajan, bay yo enstriksyon sa yo. Tout egzèsis la dwe dire 3-10 minit, selon laj timoun yo.

Teks

Si ou santi ou alèz, fèmen zye ou epi imajine si ou te kapab nenpòt kote ou vle...

(pran yon poz pou detwa segond)

ak nenpòt moun ou vle...

(pran yon poz pou detwa segond)

ak ap fè nenpòt sa ou vle...

(pran yon poz pou detwa segond)

Imajine kijan ou tap amize ou ak kijan ou t ap santi ou nan kò...

(pran yon poz pou detwa segond)

Lè ou ap imajine sa, eseye respire a fon epi relache misk ou pou ou pa menm ka leve yon plim poul...

Aktivite desen pou timoun

Desen kapab yon bòn zouti pou ede timoun debat ak enpak yon dezas. Li kapab itil sitou pou timoun ki pa vle oubyen pa dakò eksprime sa yo santi ak mo. Lè ou fè aktivite desen ak timoun, li enpòtan po ou swiv gid sa yo ki souliye anba a.

Objektif prensipal aktivite desen an se pou pèmèt timoun yo eksprime emosyon yo ak desen. Pou kèk timoun, li kapab pi fasil pase pale. Timoun bezwen okazyon pou eksprime sa yo santi ak lòt moun nan yon bon anviwonman ki ede. Sa kapab ede yo santi yo mwens izole ak devlope strateji pou debat yo.

Ou kapab itilize aktivite endividyèlman oubyen an gwoup. Ou dwe pèmèt 15-30 minit pou aktivite a.

Seksyon sa a te adapte ak pèmisyon "How to Help Children After a Disaster:A Guidebook for Teachers," (Jan pou Ede Timoun Aprè Yon Dezas: Yon Gid Pou Pwofesè) ak egzanp ki sòti nan videyo "Children and Trauma:The School's Response" (Timoun ak Chòk: Repons Lekòl la). Tou de resous sa yo de devlope Kalifòni aprè tranbleman tè Loma Prieta an 1989 la.

Gid Jeneral

- Di timoun yo ke yo kapab desine fason yo ta renmen.
- Rasire timoun yo ke yo pap bay travay yo nòt oubyen jije yo.
- Aksepte tout diferan respons yo kòm valid.
- Kite timoun yo jete desen an si yo vle.
- Kite yo itilize diferan bagay si posib (kreyon koulè, pastèl, kreyon, makè, elatriye).
- Pa desine pou yo oubyen kontwole sa yo desine.
- Pa egzije timoun yo desine foto.

Sijere aktivite pou ankouraje yo eksprime sa yo santi ak panse.

- Desine oubyen ekri yon liv ansanm.
- Fè timoun yo ekri jounal ak foto.
- Fe yon penti miray tankou yon gwoup, pou tout moun kapab wè.
- Kite timoun yo itilize pwogram grafik òdinatè pou kreye foto.
- Fe yon kolaj sou yon sijè ki gen rapò ak dezas la ak foto, foto nan magazin, fabrik, elatriye.
- Gade lòt foto ke moun te fè epi pale sou sa yo kominike.

Kalite foto an patikilye ou kapab mande timoun yo kreye

- Desine kòman yo vin pi fò ak pi entelijan akoz de bagay ki rive depi dezas la.
- Desine kòman yo vin pi prepare si yo ta janm nan yon dezas ankò.
- Desine yon foto yo menm ki prepare ak prè pou yon lòt dezas.
- Desine tèt yo avan ak aprè dezas la.
- Nan premye anivèsè dezas la, mande timoun yo pou yo fè yon kolaj de bagay yo te pèdi depi dezas la ak bagay yo te genyen depi dezas la.

Aprè timoun yo fin kreye li, li enpòtan pou ou ankouraje diskisyon sou foto yo. Sonje ke desen yo ba ou yon ide de sa timoun nan ap panse oubyen santi anndan. Sepandan fè atansyon pou ou pa entèprete okenn nan desen yo twòp.

Egzèsis lespwa / nouvo komansman

Aprè yon dezas, li enpòtan pou timoun yo kòmanse re-etabli yon ti moso lespwa pou demen. Men, granmoun yo pa dwe eseye pou sa fèt twò vit. Lè nou itilize yon tan ki apwopriye, aktivite sa a kapab ede nou restore lespwa pou demen. Itilize li pandan yon tranzisyon a yon nouvel ane oubyen ane lekòl, si li tonbe plizyè mwa oubyen plis aprè dezas la. Ou kapab itilize li premye anivèsè dezas la.

Aktivite sa a pran anviwon 40 minit, epi li apwopriye pou timoun ki kapab ekri panse yo.

Objektif pou elèv yo

- Pou kreye yon opòtinite pou timoun yo rekonèt kijan bagay yo te amelyore nan lekòl ak lakay, pou monte lespwa yo ak ide yo ke demen pral vin pi bon.
- Pou ede timoun idantifye objektif reyèl ke yo ap kapab reyisi pandan mwa kap vini yo, ak pou kreye fason pou akonpli yo.
- Pou ankouraje timoun yo travay ansanm nan ti gwoup pou kreye bonjan relasyon pami timoun yo.

Materyèl w ap bezwen

- Klou oubyen adesif pou kole papye sou mi a.
- Feyè sou Lespwa (gade pi ba a) ki koupe an kat pati ak yon kategori nan chak moso
- Kreyon pou chak timoun
- Yon fèy papye ki gen liy pou chak timoun
- Tretman oubyen privilèj spesyal pou ekip ki genyen yo

Pati 1: Entwodiksyon

1. Entwodwi aktivite a. Ou kapab di yon bagay konsa: "Sa pral yon okazyon pou panse a nouvèl ane a ak planifye li. Dèfwa lè nou gade kote nou sòti sa ede nou deside kote nou prale. Se sak fè mwen vle nou panse de jan lavi ou chanje depi dezas la."
2. Eksplike gwoup la règ enpòtan sa yo:
   - Respekte panse ak sa lòt yo santi. Sa vle di koute lòt yo avèk atansyon ak kite yo pale. Pa ri oubyen moke lòt timoun yo, oubyen di ke panse youn pa bon oubyen dwòl.
   - Pataje panse ak eksperyans ou ak lòt yo. Lè ou diskite santiman ak panse ou, timoun nan kapab jwenn fason pou fè li santi li miyò, ak kapab aprann ke reyaksyon a eksperyans yo se menm lòt moun genyen tou.
3. Entwodwi ide pou etabli objektif la. Pa egzanp, di yon bagay konsa: "Nou ap kòmanse yon nouvèl ane kounye a. Anpil moun etabli objektif pou nouvel ane, dèfwa yo fè Rezolisyon Nouvel Ane." Mande timoun yo pou yo ba ou de egzanp bagay sa yo.
4. Souliye aktivite a konsa: "Jodi a, mwen vle ede ou etabli kèk objekte pou Nouvèl Ane sa a, ak ede ou planifye kèk fason pou reyalize objektif sa yo." Mande timoun yo pou di ou kisa mo "objektif" ak "plan" vle di pou yo. Ou kapab sijere ke yon objektif se "yon bagay moun swete ke yo kapab fè vin yon reyalite," epi yon plan se "yon fason pou reyalize sa ou swete a."

Pati 2: Aktivite ti gwoup

1. Divize timoun yo an de gwoup oubyen "ekip", epi fè yo chita ansanm. Itilize gid sa yo lè ou ap òganize gwoup yo:
   - Chak gwoup dwe genyen kat timoun.
   - Pa melanje ti gason ak ti fi nan gwoup yo. Pou kòmanse ou kapab mande ti fi ak ti gason yo pou yo kanpe nan nenpòt kote nan sal la, epi òganize gwoup yo apati de la.
   - Melanje gwoup timoun ki toujou ansanm yo.
2. Eksplike yo pwochen etap yo konsa: "Pou etabli objektif pou nouvèl ane an, lap ede pou nou gade ane pase. Dezas la te fè bagay yo difisil pou anpil moun isit la. Mwen ta renmen ou pran tan pou ou panse a jan bagay yo te ye tou swit aprè dezas la, epi imajine kijan bagay yo vin miyò depi lè sa a. Nou pral wè ki gwoup ki kapab jwenn plis bagay. Mwen vle nou ban mwen ide nan kat kategori diferan: kijan bagay yo vin miyò:
   - Lakay
   - Lekòl
   - Ak zanmi
   - Anndan nou - lè m di sa mwen vle di kijan panse ou ak jan ou santi ou vin miyò depi dezas la.

Ann gade pou wè ki gwoup ki ap jwenn plis bagay nan chak kategori ak plis bagay an jeneral. Ekip ki genyen pou chak kategori pral genyen rekonenans spesyal (kado, privilèj, elatriye.)."

3. Mande gwoup la pou li site kijan bagay yo te amelyore depi dezas la. Distribye kat feyè. Chak timoun reponsab pou youn nan kategori yo. Nan fèn aktivite a, feyè yo dwe kole ansanm pou strese sou enpòtans travay an ekip. Se sèl timoun ki an chaj kategori li an ki gen dwa ekri bagay pou kategori sa a, menmsi kamarad nan menm ekip yo sipoze ede youn al lòt ak sijesyon de bagay pou mete nan chak kategori. Bay anviwon 15 minit pou pati sa a.
4. Pase de gwoup a gwoup pou asire ke timoun yo ap travay byen ansanm ak ke sèlman yon timoun ap ekri pou chak kategori. Kamarad nan menm ekip yo kapab bay youn ak lòt sijesyon pou diferan kategori yo, men pa ka ekri pou yon lòt moun.
5. Lè tan an pase, di ekip yo pou yo mete feyè yo ansanm ak kole yo ansanm pou fè yon rektang.
6. Nome yon kaptèn pou chak ekip ap mande moun sa a li bagay yo ki nan lis ekip la. Chwazi timoun ki timid oubyen pa popilè kòm kaptèn ekip la. Se sèl kaptèn nan ki gen dwa pale pou gwoup la pandan yo ap aranje aktivite a. Kòmanse ak premye ekip la, mande kaptèn nan pou li site bagay yo ki nan kategori "lakay" la nan lis ekip la. Ekri yo sou tablo a. Ale sou dezyèm ekip la, mande li pou nome yon bagay ki diferan nan lis "lakay" la, epi ajoute li sou tablo a. Kontinye ak lòt ekip yo, kenbe yon lis sou tablo a jiskaske tout repons yo ki nan kat kategori yo fin site.
7. Sanble lis final yo ki kole ansanm yo nan men chak gwoup. Itilize yo pou deside ki ekip ki te genyen plis ide nan chak kategori, ak plis an jeneral. Rekonpanse yo ak yon prim selon sa a.

Pati 3: Diskisyon an klas

1. Diskite ide lespwa ak yon nouvo kòmansman. Mande timoun yo pou pale an klas sou ide lespwa. Kisa lespwa ye? Kijan ou santi ou lè ou genyen lespwa. Pa bliye strese sou ide lespwa nan kontèks pou yon demen miyò. Souliye ke lespwa ede moun kontinye nan moman difisil, ak ke timoun ak granmoun konn ede fè sa yo espere a vin yon reyalite.
2. Fè timoun yo chwazi yon bagay yo espere. Di yo ke menmsi anpil bagay vin miyò kounye a ke jan yo te ye avan dezas la, toujou genyen bagay yo kapap espere toujou. Mande chak timoun pou panse a yon bgay ke li ta vrèman renmen wè rive ane k ap vin a, epi pou li ekri li sou yon fèy papye. Bay detwa minit.
3. Diskite diferans ant objektif ki rezonab ak pa rezonab. Mande klas la detwa egzanp lespwa. Ekri yo sou tablo a. Pou chak egzanp ou resevwa, ede klas la evalye si yon timoun kapab fè espwa sa a vin yon reyalite, ak kijan sa kapab fèt. Kontinye fè sa jiskaske timoun yo sanble yo konprann diferans ant bagay yo kapab espere ak ede li *rive vre (egzanp fè nouvo zanmi, fè pi bon nòt, enkyete mwens de* dezas la) ak bagay yo kapab espere men pa genyen anpil pouvwa sou li (egzanp vin rich, bati yon nouvo kay).
4. Fè timoun yo chwazi yon objektif ak plan ki rezonab. Aprè distenksyon an klè, mande timoun pou yo ekri yon bagay enpòtan yo espere epi kapab ede li rive vre.
5. Aprèsa, mande timoun yo pou yo ekri omwen de bagay yo kapab fè pou ede "espwa" yo ekri a rive vre.
6. Ankouraje timoun yo pou yo kenbe papye sa a pou raple yo de objektif ak plan yo.

Fason bagay yo vin miyò lakay

Ekri pa:

Fason bagay yo vin miyò lekòl

Ekri pa:

Fason bagay yo vin miyò ak zanmi

Ekri pa: ______________________________

Fason bagay yo vin miyò "anndan"

Ekri pa: ______________________________

Materyèl pou itilize ak granmoun

Paj sa yo se feyè ou kapab distriye bay moun nan kominote ou ki te soufri yon dezas. Yo bay enfòmasyon jeneral sou kalite reyaksyon ki komen aprè yon dezas.

Ansanm ak enfòmasyon yo ki dekri reyaksyon ni timoun ni granmoun kapab genyen a chòk ak dezas, genyen repons a kesyon moun poze souvan, ak sijesyon pou ede moun debat ak trajedi a. Nenpòt lè li posib, li ap itil pou ou al chèche jwenn resous pwofesyonèl ki genyen fòmasyon pou ede moun ak kominote retabli de yon dezas. Ou kapab konsidere aktivite yo, feyè yo, ak enfòmasyon ki nan gid la tankou materyè siplemantè oubyen pou ede nan yon efò konplè pou adrese enpak psikososyal yon dezas.

- Zafè sante emosyonèl pou moun ki sove anba yon dezas
- Siy ak siyal reyaksyon strès ki komen
- Sijesyon pou debat ak strès
- Reyaksyon timoun ak dezas
- Kijan mwen kapab ede fanmi mwen ak tèt mwen?
- Bagay ou kapab fè pou ede

Zafè sante emosyonèl pou moun ki sove anba yon dezas

Dezas afekte moun plizyè fason. Nan kèk sitiyasyon dezas, sa kapab vle di moun nan pèdi yon moun ki chè a li tankou yon fanmi, zanmi, vwazen, oubyen bèt domèstik fanmi an. Nan lòt, sa vle di li pèdi kay ak pwopriyete, mèb, ak lòt bagay enpòtan li bay anpil valè. Dèfwa sa vle di li pral oblije rekòmanse ak yon nouvo kay oubyen biznis. Efè emosyonèl lanmò oubyen chanjman nan vi yon moun sa kapab parèt imedyatman oubyen anpil mwa aprè.

Li trè enpòtan ke ou konprann ke genyen yon pwosesis natirèl pou chagren aprè nenpòt pèt, epi ke yon dezas, nenpòt gwosè li, pral lakòz strès ki pa nòmal nan vi moun kap eseye rekonstwi lavi yo.

Kèk premye repons a dezas

- Laperèz
- Pa vle kwè sak rive a
- Pa vle abandone pwopriyete
- Dezoryante ak pa santi anyen
- Difikilte pou pran desizyon
- Bezwen enfòmasyon
- Chèche enfòmasyon pou tèt li ak fanmi
- Ede lòt viktim dezas yo

Kèk respons aprè

- Chanjman nan apeti ak pwoblèm nan sistèm dijestif
- Difikilte pou dòmi ak tèt fè mal
- Santi kòlè ak sispèk
- Vag ak deprime
- Kriye san rezon
- Fistre epi santi pa genyen kontwòl pwòp avni li
- Soufri ak plis alèji, larim, ak grip
- Santi boulvèse
- De movèz imè ak fache fasil
- Ap enkyete de avni li
- Desi, ak rechte, èd lòt moun
- Izole tèt li de fanmi, zanmi, ak aktivite sosyal
- Santi remò paske li pat ka anpeche dezas la
- Vyolans domestik

Kijan moun reponn diferan aprè yon tan?

Li enpòtan pou ou rann kont ke pa genyen yon sèl fason moun sipoze reyaji a yon dezas.

Gen de moun ki reponn tou swit, pandan ke lòt yo reponn aprè yon tan- defwa anpil mwa oubyen ane pita. Genyen kèk ki genyen difikilte aprè anpil tan, pandan genyen lòt ki retabli yo byen vit. Reyaksyon moun kapab chanje aprè yon tan. Genyen kèk moun ki genyen anpil fòs nan kòmansman an pou ede yo ak difikilte pou debat, men pita yo vin dekouraje ak deprime. Genyen anpil faktè ki gen tandans afekte kantite tan li pran pou retabli, tankou:

- Degre fòs ak moun oubyen bagay moun nan pèdi a. Souvan evenmen ki dire plis tan ak poze pi gwo menas yo, ttankou lè moun nan genyen moun ki mouri oubyen pèdi anpil pwopriyete, pran plis tan pou rezoud.
- Lòt evenman strès avan eksperyans twomatizan a. Moun ki fè fas a lòt sitiyasyon ki difisil emosyonèlman, tankou yon maladi grav oubyen difikilte nan fanmi, gendwa genyen pi gwo reyaksyon a nouvo evenman ki bay strès la epi li ap bezwen plis tan pou retabli.
- Si genyen yon lòt dezas, atann ke moun, sitou timoun, pral pase yon moman vrèman difisil.

Siy ak siyal reyaksyon strès ki komen

Siy Fizik

- Fatig
- Anvi vomi
- Misk ap tranble
- Tranbleman
- Doulè nan pwatrin*
- Difikilte pou respire*
- Tansyon monte
- Kè ap bat fò
- Swaf
- Difikilte nan zye
- Vomisman
- Manje dan
- Feblès
- Toudisman
- Swe anpil
- Frison
- Sentòm chòk*
- Endispoze

*Endike bezwen pou ou al fè yon doktè evalye ou tou swit

Siy Emosyonèl

- Enkyetid
- Remò
- Chagren
- Refize aksepte sa ki pase a
- Panik sevè (rive raman)
- Chòk emosyonè
- Laperèz
- Ensètitid
- Pèdi kontwòl emosyon
- Depresyon
- Repons emosyonèl ki pa apwopriye
- Krent
- Santi boulvèse
- Gwo kòlè
- Fache fasil
- Eksite

Siy Kognitif

- Blame lòt moun
- Konfizyon
- Pa ka pote atanson
- Pran move desizyon
- Plis oubyen mwens vijilans
- Pa ka konsantre
- Pwoblèm memwa
- Twò vijilan
- Difikilte pou idantifye moun oubyen bagay ki familye
- Plis oubyen mwens sansiblite pou anviwonman
- Ka pa rezoud pwoblèm
- Pa ka panse bagay abstrè
- Pa ka konprann aspè tan, kote oubyen moun.
- Panse bagay dwòl
- Move rèv
- Foto anvayisan

Siy konpòtman

- Chanjman nan aktivite
- Chanjman nan fason pale
- Rete lwen moun
- Kriz emosyonèl
- Sispèk
- Chanjman nan fason kominike
- Plis oubyen mwens apeti
- Bwè alkòl
- Pa ka repoze
- Pa sosyal
- Pa klè sou doulè nan kò
- Twò vijilan pou anviwonman
- Sote sou nenpòt ti bri
- Mache lantman
- Mouvman enprevizib
- Chanjman nan fonksyonman seksyèl

Sijesyon pou debat ak strès

- Bay tèt ou pèmisyon ak tan pou ou kriye.
- Konsantre sou fòs ou ak kapasite pou debat
- Mande fanmi, zanmi, legliz ak resous kominote ou soutyen ak èd. Antre nan yon gwoup soutyen oubyen kreye youn.
- Redefini priyorite ou epi konsantre fòs ak resous ou yo sou priyorite sa yo.
- Kreye ti objetif ou kapab reyalize pou atake obstak ou yo. Pa egzanp, re-etabli woutin oumenm ak fanmi ou yo.
- Klarifye sa ou santi ak panse de patnè ou. Sonje ke gason ak fi aji diferan. Fi genyen tandans pran swen moun ak mete lòt moun avan. Gade genyen difikilte aksepte ak eksprime si yo santi yo enpwisan ak tris, epi yo kwè nan "fè gwo nèg."
- Manje sa ki bon pou sante ou epi fè egzèsis.
- Repoze ou ase pou ogmante fòs ou.
- Aksepte pwoblèm ki pako rezoud yo epi itilize soufrans la pou motive ou pou fè chanjman nesesè pou geri.
- Kontinye edike tèt ou ak fanmi ou sou reyaksyon nòmal pou yon dezas.
- Pale ak timoun ou yo. Soutni yo. Pou bay egzanp eksprime sa ou santi ak montre yo kapasite pou rezoud pwoblèm ki genyen nan fanmi.
- Sonje ke ou pa poukont ou.

Reyaksyon timoun ak dezas

Nòmalman repons emosyonèl yon timoun a dezas pa dire lontan. Sepandan, sonje ke kèk pwoblèm gendwa pa parèt tou swit oubyen kapab parèt kèk mwa aprè dezas la. Lè ou pale ouvètman ak timoun ou sa pral ede yo retabli pi vit. Si ou santi timoun ou kapab bezwen plis èd pou retabli de yon dezas, kontakte yon travayè sosyal oubyen yon psikològ oubyen doktè.

Reyakyon Komen

- Kriye ak deprime
- Pa ka konsantre
- Pipi nan kabann
- Rete lwen moun ak izole
- Souse dwèt
- Pa vle ale lekòl
- Move rèv
- Tèt fè mal
- Rete kole sou moun, oubyen pè pou yo pa kite li poukont li
- Chanjman nan fason li manje ak dòmi
- Regresyon a konpòtman li te genyen avan
- Pè fè nwa anpil
- Batay
- Plenyen plis de doulè nan kò

Kèk konpòtman ak aktivite ki pral ede timoun ou an retabli

- Anbrase ak touche pitit ou souvan.
- Rasire pitit ou souvan ke nou an sekirite ak ansanm.
- Pale ak pitit ou de sa li santi de dezas la. Pataje sa ou santi ou menm. Bay timoun nan enfòmasyon li kapab konprann.
- Pale sou sa ki te pase an.
- Pase plis tan ak pitit ou lè li pral dòmi.
- Kite pitit ou kriye pou trezò li pèdi a: yon jwèt, dra, yon kay li pèdi.
- Pale ak timoun ou an sou sa nou pral fè si yon lòt dezas ta frape.
- Kite timoun ou an planifye davans ak prepare pou yon lòt dezas.
- Eseye pase plis tan ansanm nan aktivite fanmi pou kòmanse ranplase pè yo ak bèl souvni.
- Si timoun ou an genyen pwoblèm lekòl, pale ak pwofesè li pou nou kapab travay ansanm pou ede timoun ou an.

Kijan mwen kapab ede fanmi mwen ak tèt mwen?

Kisa mwen kapab fè pou tèt mwen?

Genyen plizyè etap ou kapab pran pou ede ou santi yon sans kontwòl sou lavi ou ak retounen a yon vi nòmal aprè yon dezas oubyen lòt eksperyans twomatizan:

- Bay tèt ou tan pou ou geri. Antisipe sa pral yon moman difisil nan vi ou. Bay tèt ou tan pou ou kriye pou sa pou pèdi an. Eseye genyen pasyans ak chanjman nan eta emosyonèl ou.
- Ale kote moun ki renmen ou epi ki pral koute ak konprann sitiyasyon ou epi sipòte ou. Men pa bliye ke gwoup moun ki pou soutni ou yo kapab vin fèb si yo te sibi yon dezas oubyen ap pase menm eksperyans lan tou.
- Kominike eksperyans ou nan fason ou santi ou alèz la, pale ak fanmi, zanmi, oubyen kolèg pwòch ou yo, kenbe yon jounal oubyen ekri sou eksperyans ou an detay - swa pou ou sèlman, oubyen pou ou pataje.
- *Yon bon konpòtman ap ba ou plis kapasite pou debat ak anpil strès.*
- Manje repa ki balanse epi repoze ou byen.
- Si ou genyen difikilte pou ou dòmi san rete, ou kapab santi ou miyò si ou itilize teknik relaksasyon yo.
- Evite alkòl ak dwòg.
- Etabli oubyen re-etabli woutin tankou manje menm lè a ak planifye yon pwogram egzèsis.
- Pran yon ti repo de egzijans lavi a epi fè sa ou renmen oubyen aktivite pou ou amize ou.
- Evite pran gwo dezisyon tankou chanje karyè oubyen travay si posib, paske aktivite sa yo genyen tandans bay anpil strès.

Kijan pou mwen pran swen timoun ki genyen bezwen spesyal?

Gwo enkyetid ak laperèz ki toujou vini aprè yon dezas oubyen evenman twomatizan kapab boulvèsan sitou pou timoun. Genyen kèk ki kapab regrese ak demontre konpòtan timoun ki pi piti tankou souse dwèt ak pipi nan kabanm. Timoun kapab genyen plis tandans fè move rèv ak pè dòmi poukont yo. Li kapab pa fè bon travay lekòl. Lòt chanjman nan fason li konpòte kapab genyen eklateman emosyonèl pi souvan, oubyen rete lwen moun epi li ka vin rete pou kont li pou plis tan.

Genyen plizyè bagay paran ak moun kap pran swen timoun kapab fè pou soulaje konsekans chòk emosyonèl, tankou sa yo:

- Pase plis tan ak timoun yo epi kite yo depann sou ou plis pandan mwa yo aprè dezas la - pa egzanp, kite timoun ou rete kole sou ou plis. Afeksyon fizik se yon bagay ki konfòte timoun ki fè eksperyans chòk anpil.
- Bay yo eksperyans pou jwe pou yo ka soulaje tansyon. Timoun ki pi piti an patikilye kapab twouve li pi fasil pou yo pataje ide yo ak sa yo santi de evenman atravè aktivite yo pa bezwen pale tankou desine. Lè ou mete yon pyès teyat oubyen evenman pou yo jwe wòl ansanm ak poupe sa kapab ede tou.
- Ankouraje pi gran timoun yo pou yo pale avèk ou, epi ak youn ak lòt, sou sa yo santi ak panse. Sa ede bese *konfizyon and enkyetid ki gen rapò a chòk.*
- Reponn a kesyon yo yon fason yo kapab konprann. Di yo plizyè fwa ke ou renmen yo epi ou konprann pè ak enkyetid yo.

- Kenbe aktivite tankou manje, jwe, ak al dòmi menm lè a pou ede retabli yon sans ke yo genyen sekirite ak yon vi nòmal.
- Di timoun ou yo souvan ke ou renmen yo.
- Si timoun ou an mande ou, diskite plan sekirite ak dezas fanmi an.

E si mwen bezwen èd pwofesyonèl?

Genyen kèk moun ki kapab debat byen ak pwoblèm emosyonèl ak fizik akoz de yon dezas oubyen yon eksperyans twomatizan te pote lè yo avèk yon gwoup moun kap soutni yo. Li nòmal, sepandan, ke ou jwenn ke pwoblèm serye yo rete la ap kontinye deranje lavi chak jou ou. Pa egzanp, genyen kèk ki kapab boulèse ak genyen kè sote oubyen anpil tristès ki kapab fè moun nan genyen pwoblèm nan travay ak relasyon li yo.

Moun ki ap soufri reyaksyon ki pa vle panse ak deranje vi nòmal yo dwe pale ak yon pwofesyonèl ki genyen fòmasyon ak eskperyans nan sante mantal. Konseye, psikològ, ak lòt moun ki ofri sante mantal ede edike moun sou respons a strès ki twòp. Yo travay ak moun ke dezas ak chòk afekte pou ede yo twouve yon fason pou jere enpak emosyonèl la.

Ak timoun, kontinye ap eklate emosyonèlman, genyen gwo pwoblèm lekòl, ap plede panse a evenman twomatizan an, toujou rete twò lwen moun, ak lòt siy ki bay gwo enkyetid ak difikilte emosyonèl montre ke genyen yon bezwen pou asistans pwofesyonèl. Yon pwofesyonèl sante mantal ki kalifye kapab ede timoun sa a ak paran li konprann ak kontwole panse, santiman ak konpòtman yon dezas lakòz.

Bagay ou kapab fè pou ede

Jan pou ede tèt ou ak fanmi ou

- Rekonèt sa ou santi ou menm.
- Pale ak lòt moun sou sa ou santi. Sa pral ede soulaje strès ou ak ede you rann kont ke genyen lòt moun ki santi menm bagay yo.
- Aksepte èd lòt moun nan lespri yo bay li a. Ou pat ap ede yo tou ou menm?
- Nenpòt lè li posib, pran tan pou ou fè yon bagay ou renmen.
- Repoze ou ase.
- Fè kantite aktivite fizik posib, tankou kouri oubyen mache.
- Anbrase yon moun; touche enpòtan anpil.

Jan pou ede timoun ou

- Pale ak pitit ou de sa li santi ak sa ou santi. Ou ap twouve ke nou santi anpil nan menm bagay yo, kèlkeswa laj timoun nan.
- Ankouraje timoun ou an pou li desine foto dezas la. Sa pral ede ou konprann kijan li wè sak te pase a.
- Pale ak timoun ou an de sa ki te pase a, bay li enfòmasyon ki vrè fason li ap konprann.
- Rasire timoun ou an ke nou tou de genyen sekirite. Kontinye rasire li otan fwa li nesesè.
- Revize demach sekirite ki an plas kounye a, ak wòl timoun ou an kapab jwe.
- Sere pitit ou nan bra ou. Touche rasire li plis ke genyen yon moun ki la pou li.
- Pase plis tan ak pitit ou, sitou lè li pral dòmi.
- Fè yon ti lache règ yo, mwen kenbe strikti ak responsablite fanmi a.
- Felisite ak rekonèt konpòtman ki responsab.
- Travay ansanm ak pwofese, anplwaye gadri, moun kap gade timoun nan ak lòt moun ki kapab pa konprann kijan dezas la te afekte li.

Ede kominote ou

- Tande sa yo ki genyen pwoblèm yo lè ou kapab.
- Pataje pwòp santiman ou de dezas la.
- Tolere kòlè ak gwo san lòt moun montre - tout moun strese kounye a.
- Pataje enfòmasyon sou asistans ak resous ki kapab posib.